

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10 г.Грязи  
Грязинского муниципального района Липецкой области  
Приложение к Образовательной программе школы

Рассмотрено на заседании  
Методического объединения  
Учителей естественно-математического  
цикла  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Н.М. Колупанова  
Протокол №1 от 26.08.2015г

Рекомендовано  
Методическим советом  
МБОУ СОШ № 10

Председатель МС  
\_\_\_\_\_ В.Г. Марчукова  
Протокол № 1 от 28.08.2015г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №10  
\_\_\_\_\_ О.В.Шершнева

Приказ № 135 от 28.08.2015г.

**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для 7 –9 классов  
на 2015– 2016 учебный год

Учитель физической  
культуры

Винокуров Ю.В.

**Пояснительная записка**  
**к рабочей программе по физической культуре для учащихся**  
**7 -9 классов.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 – ФЗ;

- приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования ;

- приказом УОиН Липецкой области №385 от 23.04.2014г. «О базисных учебных планах для образовательных учреждений Липецкой области на 2014/2015 учебный год»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №189 от 29.12.2010 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- приказом МБОУ СОШ №10 г. Грязи от № «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе на 2015 – 2016 учебный год;

- учебным планом школы на 2015-2016 учебный год (приказ № от № ).

- основной образовательной программой общего образования МБОУ СОШ №10 г. Грязи на 2015 – 2016 учебный год, утверждённой приказом от №

- календарным учебным графиком МБОУ СОШ №10 г. Грязи на 2015 – 2016 учебный год, утверждённым приказом от. №

Рабочая программа составлен с учётом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ ( ред.от 21.04.2011г.)

-Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от04.10.2000г. №751

-Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МОРФ от 09.03.2004г. №1312 ( ред. От 30.08. 2010г.)

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020года. Распоряжение правительства РФ от 07.08. 2009г. №1101-р

-О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499

\_ о концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р

### **Сведения о рабочей программе.**

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

-5-7классы: обучать игре русская лапта и элементам игры в волейбол, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры- баскетбол;

-8-9классы: спортивной игре- волейбол , футбол

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В рабочих планах – графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: "Основы знаний" и "Межпредметные связи" предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний о влиянии физических упражнений на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств. На прохождение теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа.

Количество часов по учебному плану на 2015/2016 учебный год 105 часов.

Программа составлена в соответствии с учебной программой по физической культуре на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования : «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под руководством В.И.Ляха.

**Освоение физической культуры в основной школе направлены на достижение следующих целей:**

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;

**Формирование культуры** движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и корригирующей направленностью;

**Воспитание** устойчивых интересов и положительно эмоционально-ценного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

**Освоение знаний** о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

**Приобретение навыков** физкультурно-оздоровительной и спортивной оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств с учётом индивидуальных особенностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режимами физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями при проведении туристических походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Командные(игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу(мини-баскетболу), волейболу.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирования массы тела, формирования телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы<sup>2</sup>, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты. Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения). Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, ручном мяче. Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу. Упражнения в самообороне из спортивных единоборств (по выбору).

### **Специальная подготовка.**

Футбол- передача мяча, ведение мяча, игра)головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

Баскетбол- передачи, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.

Волейбол- передачи мяча через сетку, нижняя подача, приём мяча после подачи.

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс. Упражнения с культурно-этнической направленностью: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## **Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате освоения физической культуры ученик должен.

**знать:** – роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки; – основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств; – правила закаливания организма и основные способы самомассажа; – гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**уметь:** – составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма; – выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах; – регулировать физическую нагрузку; – осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:** – проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов; – выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний; – выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; – выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения

### **Учащиеся 5-9 классов по физическому воспитанию должны направлены:**

-на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

-на обучение основам базовых видов двигательных действий;

-на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

-на углубление представление об основных видах спорта;

-на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Кол-во часов		
		классы		
		7	8	9
1	Базовая часть	80	80	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		
1.2	Баскетбол	23	23	24
1.3	Гимнастика	10	10	10
1.4	Легкая атлетика	26	26	26
1.5	Лыжная подготовка	18	20	20
2	Вариативная часть	25	25	22
2.1	Волейбол	19	19	16
2.2	Лапта	2		
2.3	Футбол	4	4	4
2.4	Плавание	2	2	2
	итого	105	105	102

## Содержание программы

### 7 класс (105 часа, 3 часа в неделю)

**Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка (26 часов)** Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжки в длину и высоту разными способами, метание малого мяча. Низкий старт до 30м, 60м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 100м. Бег 1000м, 2000м. Техника эстафетного бега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Челночный бег 3x10м. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Спортивные игры (23 часов)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Терминологию; правила игры. Иметь представление о тактике свободного, позиционного нападения, личной защите в игровых взаимодействиях. Передвижение, остановки, повороты. Ловля и передача двумя руками от груди в тройках с передвижением. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.

**Гимнастика (10 часов)** Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, стойки, упоры, мост, перекаты, шаги, повороты, прыжки перевороты. Гимн. упр. И комбинации на спортивных снарядах (перекладина, брус, бревно): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорный прыжок через (гимн. козёл и конь). Строевые упражнения. Лазанье по канату. Шаги по бревну. Подтягивание, отжимание. Упражнения на пресс, гибкость. Преодоление гимн. полосы препятствий. Броски набивного мяча.

**Лыжная подготовка (18 часов)** Техника основных передвижений на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъёмы, торможения) Попеременно двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; полуконьковым и коньковым ходом. Торможение плугом. Уметь: выполнять торможение, повороты на месте и в движении. проходить дистанцию до 3000м.

**Спортивные игры (19 часов)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в волейболе. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча над собой. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Пионербол с элементами волейбола упрощённым правилам. Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Упражнения с культурно-этнической направленностью. Элементы техники национальных видов спорта. Перебежки, осаливание, русская лапта: удар битой по мячу; ловля мяча с лёта; броски мяча по движущейся цели.

**Футбол (4 часа.)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в футболе. Стойки и передвижение. Передачи в парах и на месте. Правила игры. Учебная игра.

**Плавание сухое (2ч)** Изучение плаванию вольным стилем, на спине, брасом.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** ( в процессе уроков)

## **8 класс (105 часов, 3 часа в неделю)**

**Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка (26 часов)** Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжки в длину и высоту разными способами, метание малого мяча. Низкий старт. Бег 30м, 60м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Бег на результат 100м. Техника эстафетного бега. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Техника метание гранаты. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

**Спортивные игры (23 часов)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Терминологию; правила игры. Иметь представление о тактике свободного, позиционного нападения, личной защите в игровых взаимодействиях. Передвижение, остановки, повороты. Ловля и передача двумя руками от груди в тройках с передвижением. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления движения и скорости. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощённым правилам.

**Гимнастика (10 часов)** Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, стойки, упоры, мост, перекувырки, шаги, повороты, прыжки перевороты. Гимн. упр. И комбинации на спортивных снарядах (перекладина, брус, бревно): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорный прыжок через (гимн. козёл и конь). Строевые упражнения. Лазанье по канату. Шаги по бревну. Подтягивание, отжимание. Упражнения на пресс, гибкость. Преодоление гимнастических препятствий. Броски набивного мяча.

**Лыжная подготовка (20 часов)** Техника основных передвижений на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъёмы, торможения) Одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременно двухшажного хода, полуконьковый, коньковый ход. Повороты на месте и в движении. Торможение плугом и упором. Прохождения дистанцию до 3000-5000м.

**Спортивные игры (19 часов)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в волейболе. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча над собой в движении. Прямой нападающий удар с передачи партнёра. Приём мяча в парах. Техника нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения

**Футбол (4 часа.)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в футболе. Стойки и передвижение. Передачи в парах и на месте. Правила игры. Учебная игра.

**Плавание сухое (2 часа)** Основные способы плавания. Изучение плавания вольным стилем, на спине, брасом.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** (в процессе уроков).

## **9 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

**Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка (26 часа)** Техника спортивной ходьбы. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжки в длину и высоту разными способами, метание малого мяча. Выполнять низкий старт и стартовое ускорение. Бег 30м, 60м, 100м, Кросс до 5 000м. Техника эстафетного бега. Прыжок в длину способом "согнув ноги". Прыжки в длину с места. Бег 1000м, 2000м, 3000м. Метание теннисного мяча на дальность, метание гранаты. Челночный бег 3х10м. Бег с препятствиями.

**Спортивные игры (24 часов)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Терминологию спортивной игры; тактику нападения; расстановку игроков, правила игры. Иметь представление о действиях игроков в нападении. Стойки игрока. Перемещение. Остановка двумя шагами и прыжком. Взаимодействие трёх игроков. Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра.

**Гимнастика (10 часов)** Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, стойки, упоры, мост, перекаты, шаги, повороты, прыжки перевороты. Гимн. упр. И комбинации на спортивных снарядах (перекладина, брус, бревно): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорный прыжок через (гимн. козёл и конь). Строевые упражнения. Лазанье по канату. Шаги по бревну. Подтягивание, отжимание. Упражнения на пресс, гибкость. Преодоление гимнаст. полосы препятствий. Броски набивного мяча.

**Лыжная подготовка (20 часов)** Техника основных передвижений на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъёмы, торможения) Одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный; одновременно одношажного, конькового, полуконькового хода, подъём полуюлочкой, ёлочкой. Повороты на месте и движении. Прохождение дистанции до 3000м-5000м. Уметь: выполнять торможение, поворот плугом, правильно выполнять хода.

**Спортивные игры (16 часа)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в волейболе. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча над собой в движении. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча в парах. Техника нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения

**Футбол (4 часа.)** Перемещение без мяча и с мячом, технические приёмы и тактические действия в футболе. Стойки и передвижение. Передачи в парах и на месте. Правила игры. Учебная игра

**Плавание сухое (2 часа)** Основные способы плавания. Изучение плаванию вольным стилем, на спине, брасом.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** ( в процессе уроков)

## Демонстрировать:

Физическая подготовленность должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Физ. способности	Контрольное упр.	Воз раст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м. (сек.)	11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3х10м сек.	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140	160	195	195	150	185
		12	145	165	200	200	155	190
		13	150	170	205	205	160	200
		14	160	180	210	210	160	200
		15	175	190	220	220	165	205
Выносливость	Бег 6-ти мин. М.	11	900	1000	1300	700	950	1100
		12	950	1100	1350	750	900	1150
		13	1000	1150	1400	800	950	1200
		14	1050	1200	1450	850	1000	1250
		15	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд из положения Стоя, см	11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	11	1	4	6			
		12	1	4	7			
		13	1	5	8			
		14	2	6	9			
		15	3	7	10			
	На низкой перекладине из вися лёжа	11				4	10	19
		12				4	11	20
		13				5	12	19
		14				5	13	17
		15				5	12	16

## Программно-методическое обеспечение

1. В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 - 11 классов». М. Просвещение 2011г.
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы». М., «Вако» 2005г.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
4. Г.И.Бергер, Ю.Г Бергер «Урок физкультуры 5-9классы».М. «ВЛАДОС» 2008г.
5. Учебник по физической культуре для 8-9 класс. Под редакцией В.И Ляха,А.АЗданевич.
6. В.И. Виненко «Физкультура 5-11классы» Издательство «Учитель» В.2006г.
7. А.Н. Каимов, Г.И. Курьерова «Физическая культура 1-11классы» Издательство «Учитель» В.2012г
- 8.В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура» Москва Просвещение-2001г.

## Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 7

Учитель Винокуров Ю. В.

Количество часов всего: 105, в неделю 3

Планирование составлено на основе Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А.

Зданевича

(указать документ)

Учебник А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова Физическая культура 1-11 классов.

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы Г.И. Бергер

Ю.Г. Бергер Уроки физкультуры. В.И. Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.

(название, автор, издательство, год издания)

№ ур ок а	Название темы (раздела)	Ко л- во час ов	Дата проведения		Прим ечани е
			план	факт	
<b>1 четверть лёгкая атлетика-15 часов, баскетбол-12 часов.</b>					
1.	Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей. Инструктаж технике безопасности по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура (Летние олимпийские игры). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 10 мин.	1	02.09		
2	Длительный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м Бег 1000 метров	1	03.09		
3	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 – 30 метров. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10м.	1	05.09		
4	Высокий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Бег 30м на результат.	1	09.09		
5	Низкий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Бег 60 метров – на результат.	1	10.09		
6	Низкий старт. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Бег 100 метров – на результат.	1	12.09		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ( разбег, отталкивание, приземление) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 –9 шагов разбега.	1	16.09		
8	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1	17.09		
9	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1	19.09		
10	Метание ОРУ в движении. СБУ, Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	22.09		
11	Метание мяча на дальность .ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	1	23.09		
12	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Метание теннисного мяча на результат.	1	26.09		

13	Длительный бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег 1000 метров на результат мальчики.	1	30.09		
14	Переменный бег. ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег 1000метров-на результат девочки.	1	01.10		
15	Гладкий бег. ОРУ в движении. Бег 2000 м на результат . История отечественного спорта.	1	03.10		
16	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения,	2	07.10 08.10		
17	- повороты, остановки. ОРУ с мячом. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом. Правила судейства игры в баскетбол.				
18	Ловля и передача мяча. ОРУ с мячом. Ловля и передача	2	10.10 14.10		
19	- мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед.				
20	Ведение мяча ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением	2	15.10 17.10		
21	- направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивл. защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.				
22	Бросок мяча. ОРУ с мячом. Броски одной и двумя	2	21.10 22.10		
23	- руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра				
24	Бросок мяча в движении. ОРУ с мячом. Варианты	2	24.10 28.10		
25	- ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра				
26	Позиционное нападение. ОРУ с мячом. Специальные	2	29.10 31.10		
27	- беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок и. Учебная игра				
1- 2- 3	ОРУ с мячом. СБУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	3			
4- 5- 6	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	3			
7- 8- 9- 10	Игровые задания. ОРУ с мячом. Учебная игра.	4			

11	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1			
12	Акробатические упражнения. ОРУ, СУ. Мал. - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Дев. – мост, кувырок вперед, назад в полушапагат. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	2			
13					
14	ОРУ . Акробатическое соединение на результат. Броски набивного мяча до 2 кг.	2			
15					
16	ОРУ . Упражнение на бревне на результат.	2			
17	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – отжимание от скамейки..				
18	ОРУ. Челночный бег с кубиками. Прыжки со скакалкой. Упражнения на пресс на результат.	2			
19					
20	ОРУ . СУ. Эстафеты. Отжимание на результат.	1			

**Лыжная подготовка ( 18 часов)**

1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Зимние олимпийские игры. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	1			
2-	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	2			
3					
4-	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход.	2			
5	Торможение и поворот плугом				
6-	Торможение и поворот плугом. Одновременно одношажный ход.	2			
7					
8-	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	2			
9	Повороты переступанием в движении				
10	Попеременный двухшажный ход чередуя	2			
-	одновременный двухшажный ход. Повороты				
11	переступанием в движении				
12	Переход с попеременного на одновременные хода.	2			
-	Прохождение дистанции 1км на результат.				
13					
14	Полуконьковый ход. Передвижение с использованием	2			
-	попеременных и одновременных ходов. Встречные				
15	эстафеты.				
16	Изучение конькового хода. Повороты Прохождение	2			
-	дистанции до 3 км.				
17					

18	Прохождение дистанции до 3км на результат.	2			
-	Прохождение до 5км. Катание с горок.				
19					
-					
20					
<b>Волейбол</b>					
21	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения,	2			
-	повороты, остановки. ОРУ. Стойки и передвижение в				
22	движении и на месте. Эстафеты, игровые упражнения.				
	Повторение ранее пройденного материала. Правила				
	судейства игры в волейбол.				
23	Прием и передача мяча. ОРУ. Передача мяча сверху	3			
-	двумя руками: передача над собой на месте, в движении				
24	и после перемещения и остановки; чередовать передачу				
-	в стену с передачей над собой; передача мяча в парах:				
25	встречная; над собой – партнеру; с перемещением				
	вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.				
26	Верхняя прямая подача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из	4			
-	освоенных элементов техники перемещений. Учебная				
27	игра.				
-					
28					
-					
29					
30	Подача мяча. ОРУ. Прием и передача мяча. Учебная	1			
	игра.				
1-	Основы физической культуры и здорового образа	4			
2-	жизни. ОРУ.				
3-	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену;				
4	подача мяча в парах на точность (партнер перемещается				
	в различные точки площадки); подача с уменьшенного				
	расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.				
	Прием и передача мяча. Учебная игра.				
5-	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра.	2			
6					
7-	ОРУ. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя	2			
8	подача мяча. Учебная игра.				
	<b>Лёгкая атлетика.</b>				
9	Инструктаж по ТБ по л/а. Физкультурно-	1			
	оздоровительная деятельность. Длительный бег. ОРУ.				
	СБУ. Бег до 1000 м.				
10	Бег 1000м на результат. ОРУ. СБУ. Бег с низкого	1			
-	старта. Длительный бег – 10 – 15 минут.				
11	ОРУ. СБУ. Бег с низкого старта. Бег 30м на результат.	1			
12	Спринтерский бег. Высокий старт ОРУ. СБУ. Бег 60	1			
	метров на результат.				
13	Низкого старта. Спортивная ходьба. ОРУ. СУ. СБУБег	1			
	с низкого старта. Бег 100м на результат.				

14	Низкий и стартовый разгон. ОРУ. СБУ. Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафетный бег.	1			
15	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. СБУ. Прыжки (разбег, отталкивание, приземление) с 7-9 шагов разбега.	1			
16	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. СБУ. Прыжки (разбег, отталкивание, приземление) с 9-11 шагов разбега.	1			
17	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. СБУ. Прыжки на результат.	1			
18	Метание. ОРУ. СБУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			
19 - 20	Метание мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на результат.	2			
21 - 22 23	Элементы техники национальных видов спорта. Перебежки, осаливание, русская лапта. ОРУ. Изучения правил судейства игры. Совершенствование подачи и передач. Учебная игра.	3			
	<b>Футбол (4 часа)</b>				
24 - 25	Футбол. Тактика игры. ОРУ. Подачи и передачи в процессе игры. Учебная игра.	4			
	<b>Плавание сухое</b>				
26 - 27	Изучение плаванию вольным стилем, на спине, брасом. ОРУ на руки. Подводящие упражнения.	2			

## Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура

Класс 8

Учитель Винокуров Ю.В.

Количество часов всего: 105, в неделю 3

Планирование составлено на основе Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.

Зданевича

(указать документ)

Учебник А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова Физическая культура 1-11 классов

(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова Физическая культура 1-11 классов. В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы

(название, автор, издательство, год издания)

№ ур ок а	Название темы (раздела)	Ко л- во час ов	Дата проведения		При ложен ие
			план	факт	
<b>1 четверть Лёгкая атлетика 15-часов, баскетбол 12-часов.</b>					
1	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Летние олимпийские игры. ОРУ. СБУ. Бег до 10мин.	1	02.09		
2-3	Длительный бег. ОРУ. СБУ. Многоскоки. Бег 1000 метров Бег на 2000м.	2	03.09 07.09		
4	Спринтерский бег. Высокий старт. ОРУ. СБУ. Бег 30м на результат.	1	09.09		
5	Низкий старт. Стартовый разгон .ОРУ . СБУ. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -браз. Бег 60м на результат.	1	10.09		
6	Низкий старт. ОРУ . СБУ. Бег 100м на результат Эстафетный бег.	1	14.09		
7	Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м .-на результат.	1	16.09		
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с5- шагов разбега. (разбег, отталкивание, призем.)	1	17.09		
9-10	ОРУ . СБУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега– на результат. Прыжок в длину с места на результат.	2	21.09 23.09		
11	Метание. ОРУ. СБУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	24.09		
12-13	Метание мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	2	28.09 30.09		
14	Бег 1000 метров – на результат. ОРУ. СБУ.	1	01.10		
15	Бег 2000 метров – на результат. ОРУ . СБУ.	1	05.10		
<b>Баскетбол</b>					
16	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. ОРУ. Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Правила судейства игры в баскетбол.	1	07.10		
17	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и	3	08.10		

18	- одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге).. Учебная игра.		12.10 14.10		
20	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра	3	15.10 19.10 21.10		
23	ОРУ . Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра.	3	22.10 26.10 28.10		
26	Бросок мяча в движении. ОРУ. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	2	29.10		
1-3	ОРУ. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. иг.	3			
4-6	ОРУ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча. Учебная игра.	3			
7-8	ОРУ . Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	2			
9-11	Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	3			
<b>Гимнастика</b>					
12	Инструктаж по ТБ, по гимнастике. Правила самостраховки и страховки во время выполнения упражнений. Упражнения на гибкость. Упражнения с гантелями.	1			
13	Акробатические упражнения. ОРУ. Мал. - Кувырок вперед, назад, стойка на голове длинный кувырок. Дев. – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. На результат. Упражнения на пресс.	3			
16	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 2 кг.	1			
17	ОРУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Шаги по бревну на результат.	2			
19	ОРУ. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки	2			

- 20	со скакалкой. Отжимание.				
21	ОРУ . Отжимание на результат.	1			
<b>Волейбол</b>					
1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Зимние олимпийские игры. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход	1			
2- 3	Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении	2			
4- 5	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	2			
6- 7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) Торможение и поворот плугом Повороты переступанием в движени	2			
8- 9	Полуконьковый ход. Торможение и поворот упором.	2			
10 - 11 - 12	Коньковый ход. Торможение и поворот упором.	3			
13 - 14	Одновременные ходы и попеременный хода переход с хода на ход. Повороты переступанием в движении.	2			
15 - 16	Прохождение дистанции до 1-км на результат. Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	2			
17 - 18	Прохождение дистанции до 2-3км на результат. Повороты переступанием в движении.	2			
19 - 20	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором.	2			
<b>Волейбол</b>					
21 - 22	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. ОРУ . Перемещения лицом, боком, спиной вперед. Правила судейства игры в волейбол. Учебная игра.	2			
23 - 24 - 25	ОРУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения. Учебная игра.	3			
26 -	ОРУ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в	3			

27 - 28	прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.				
29 - 30	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	2			
<b>4 четверть волейбол 10-часов, лёгкая атлетика 10-часов футбол 4 ч.Плавание-2ч</b>					
1- 2	Основы физической культуры и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	2			
3- 4- 5	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Учебная игра.	3			
6- 7- 8	ОРУ. Прием и передача. Игровые задания. Учебная игра.	3			
9- 10	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	2			
11	Инструктаж по ТБ по л/а. Физкультурно - оздоровительная деятельность. ОРУ. СБУ. Переменный бег до 1000м.	1			
12	ОРУ . СБУ. Бег 1000 метров – на результат	1			
13	ОРУ. СБУ. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1			
14	Спринтерский бег. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ. СБУ. Бег 30м-60м на результат.	1			
15	Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Бег до 100 метров на результат. Передачей эстафетной палочки.	1			
16	Спортивная ходьба. Барьерный бег.ОРУ . Челночный бег 3x10м на результат.	1			
17 - 18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание, приземление)ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Прыжки в длину с места – на результат.	2			
19 - 20	Метание мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	2			
<b>Футбол</b>					
21 - 22 - 23	Стойка и передвижение. Передача мяча в парах на месте. ОРУ. СБУ. Правила судейства игры. Учебная игра.	2			
24 - 25	Передача мяча в парах на месте. ОРУ. СБУ. Правила игры. Учебная игра.	2			
<b>Плавание сухое</b>					

26 - 27	Изучение плаванию вольным стилем, на спине, брасом. ОРУ на руки. Подводящие упражнения .	2			
---------------	---	---	--	--	--

## Календарно - тематическое планирование уроков

Предмет физическая культура  
Класс 9  
Учитель Винокуров Ю. В.  
Количество часов всего: 102, в неделю 3

Планирование составлено на основе Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича  
(указать документ)

Учебник А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова Физическая культура 1-11 классов  
(название, автор, издательство, год издания)

Дополнительная литература А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова Физическая культура 1-11 классов. В.И. Виненко Физкультура 5-11 классы  
(название, автор, издательство, год издания)

№ ур ок а	Название темы (раздела)	Ко л- во ча со в	Дата проведения		При меча ние
			план	факт	
<b>1 четверть Лёгкая атлетика 14часов, баскетбол 13часов.</b>					
1.	Развитие скоростных способностей. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Летние олимпийские игры. ОРУ. Бег до 8мин-10мин.	1	02.09		
2-3	Длительный бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000м. Бег 2000м.	2	05.09 07.09		
4	ОРУ . СБУ. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	1	09.09		
5	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон 30 метров. Бег 60 метров на результат.	1	12.09		
6	Эстафетный бег. ОРУ. СБУ. Передачей эстафетной палочки. Челночный бег 3х10-на результат.	1	14.09		
7	ОРУ. СБУ. Низкий старт. Бег 100м- на результат.	1	16.09		
8	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов. Прыжки в длину с места на результат.	1	19.09		
9-10	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	2	21.09 23.09		
11-12	Метание мяча на дальность ОРУ . СБУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	2	26.09 28.09		
13	Метание мяча на дальность ОРУ . СБУ. Метание теннисного мяча на результат.	1	30.09		
14	Переменный бег 10-15ми. ОРУ. Разнообразные прыжки и многоскоки.	1	03.10		
<b>Баскетбол.</b>					
15-16	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. ОРУ . Терминология игры в баскетбол. Правила судейства игры в баскетбол.	2	05.10 07.10		
17-18-19	Ловля и передача мяча. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	3	10.10 12.10 14.10		

20 - 21 22	Ведение мяча. ОРУ. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитником. Учебная игра.	3	17.10 19.10 21.10		
23 - 24 - 25	Бросок мяча. ОРУ. Бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	3	24.10 26.10 28.10		
26 - 27	Бросок мяча в движении. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	2	31.10		
<b>2 четверть Баскетбол 11 часов, гимнастика 10 часов.</b>					
1	Бросок мяча в движении. ОРУ . Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке. Учебная игра.	1			
2- 3	Штрафной бросок. ОРУ . Учебная игра.	2			
4- 5	ОРУ . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	2			
6- 7	ОРУ. Техника защитных действий. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра	2			
8- 9	Зонная система защиты. ОРУ. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	2			
10 - 11	ОРУ. Личная защита под своим кольцом. Учебная игра.	2			
<b>Гимнастика</b>					
12	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	1			
13 - 14 - 15	Акробатические упр. ОРУ. Мал. кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо. Дев. – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат на результат.	3			
16 - 17	ОРУ . Упражнение на пресс – результат. Броски набивного мяча на результат.	2			
18 - 19	ОРУ . Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки со скакалкой.	2			
20 - 21	ОРУ. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – отжимание от скамейки.	2			
<b>3 четверть лыжи 18-20 часов, волейбол 10-12 часов.</b>					

1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Зимние олимпийские игры. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	1			
2-3	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	2			
4-5	Одновременный безшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	2			
6-7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой».	2			
8-10	Полуконьковый ход. Торможение и поворот упором .	3			
11-12	Коньковый ход. - Торможение и поворот упором .	2			
13-14	Одновременные ходы и попеременный хода переход с хода на ход. Повороты.	2			
15-16	Прохождение дистанции до 1-2км Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	2			
17-18	Прохождение дистанции до 2-3км Повороты переступанием в движении.	2			
19-20	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором	2			
<b>Волейбол</b>					
21-23	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в волейбол. - Правила игры судейства в волейбол.	3			
24-26	Прием и передача мяча. ОРУ. Прием и передача мяча верхняя и нижняя на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	3			
27-30	ОРУ. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. - Групп. упр. с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Учебная игра.	4			
<b>4 четверть Волейбол 6 часов, лёгкая атлетика 12 часов, футбол 4 час.Плавание-2</b>					
1-2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7м; подача на в правую и левую части площадки.. Учебная игра. Основы физической культуры и здорового образа жизни.	2			
3-4	Нападающий удар .ОРУ. Учебная игра.	2			

5-6	ОРУ .Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	2			
7	Инструктаж по ТБ по л/а. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Длительный бег .ОРУ . Бег в равномерном темпе до 15-20мин.	1			
8	Длительный бег 1000 метров – на результат. ОРУ.	1			
9	Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивная ходьба.	1			
10	Спринтерский бег. Стартовый разгон. ОРУ. Бег 60м на результат. Челночный бег 3x10м	1			
11	Низкий старт. Эстафетный бег. ОРУ . СБУ. Передача эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м на результат.	1			
12	Барьерныйбег. ОРУ . СБУ. Бег 100 метров на результат. Спортивная ходьба.	1			
13	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места – на результат.	1			
14	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с	2			
15	11 – 13 шагов разбега – на результат.				
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель на расстояния.	1			
17	Метание мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Метание на	2			
18	результат.				
<b>Футбол</b>					
19	Стойка и передвижение. Передача мяча в парах на месте.	2			
20	ОРУ в движении. СБУ. Правила судейства игры. Учебная игра.				
21	Передача мяча в парах на месте. ОРУ. СБУ. Правила игры.	2			
22	Учебная игра.				
<b>Плавание сухое</b>					
23	Изучение плаванию вольным стилем, на спине, брасом.	2			
24	ОРУ на руки. Подводящие упражнения .				

