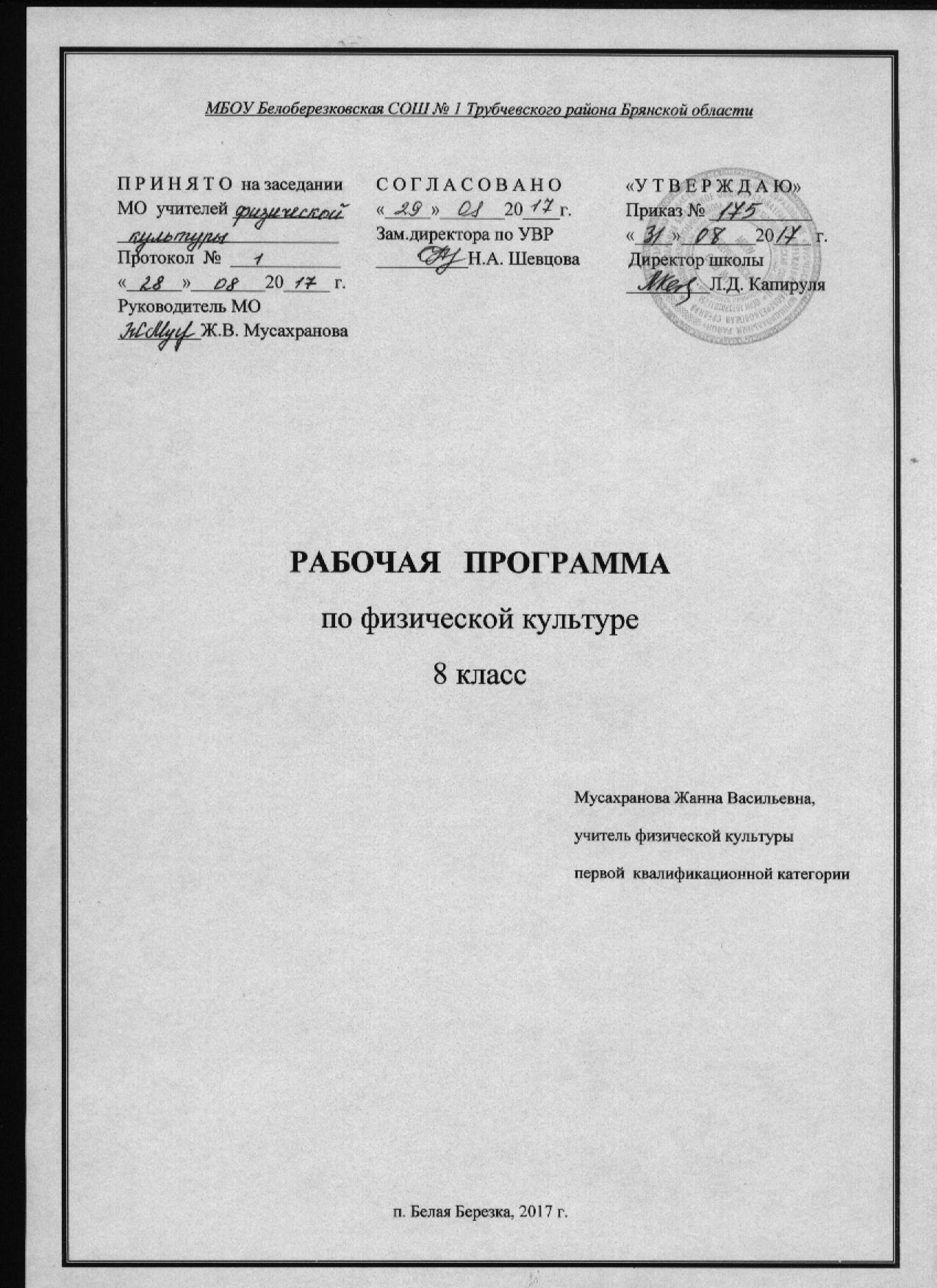
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общего образования по физической культуре «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/(авт.-сост. В.И. Лях) – изд. М., Просвещение, 2009». Соответствует Федеральному образовательному стандартуосновного общего образования по физической культуре и Примерной государственной программе по физической культуре.

Программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю) согласно Учебному плану школы.

***Учебно-методическое обеспечение курса***:

**Учебная программа** Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/(авт.-сост. В.И.Лях) – М., Просвещение, 2009.

**Учебник** В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений; - М.: «Просвещение», 2009.

**Дополнительная литература:**

1. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.:Физкультура и спорт, 1998
2. Уроки физической культуры в V – IX классах: Пособие для учителей / под ред. Ковалько. – М.: ВАКО. 2007

***Цели***

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

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания, которые вытекают из цели общего и сред­него образования, — содействие всестороннему развитию лич­ности на основе овладения каждым учащимся личной физичес­кой культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы обучающиеся приобретают зна­ния о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

***Требования к уровню подготовки учащихся:***

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

***знать/уметь***

**Знать:**

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

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

***Двигательные умения, навыки и способности***

***В циклических и ациклических локомоциях*:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

***В метаниях на дальность и на меткость****:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

***В гимнастическах и акробатическах упражнениях****:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

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

***Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности****:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности****:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями****:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **Классы** | |
| **8** | |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | |
| 1.6 | Элементы единоборств | - | |
| 1.7 | Плавание | - | |
| **2** | **Вариативная часть** | **30** | |
| 2.1 | Спортивные игры | 15 | |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | |
| 2.3 | Легкая атлетика | 12 | |

***Содержание курса***

**Спортивные игры (33 часа)**

Обучение спортивной технике игры основывается на приобре­тенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наибо­лее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точ­ность дифференцирования и оценивания пространственных, вре­менных и силовых параметров движений, способность к согла­сованию отдельных движений в целостные комбинации) и кон­диционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Од­новременно материал по спортивным играм оказывает многосто­роннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упраж­нений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Баскетбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ---------------------------------- | |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | с пассивным сопротивлени ем защитника | ----------------------------------- | |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  с пассивным сопротивлени ем защитника | ---------------------------------- | |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | | То же с пассив ным противо действием. Максимальное расстоя­ние до корзины 4,80 м в прыжке | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
|  | Броски одной и двумя руками в прыжке |
| На освоение индивидуальной тех­ники зашиты | Вырывание и выбивание мяча | | Перехват мяча | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На закрепление техники владения мячом и разви­тие координационных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие коор динацион ных  способнос­тей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владе­ния мячом | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
| На освоении  тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» | | с изменением по­зиций  (2:1) |  |  |
| Позиционное нападение и личная за щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину | |
| (3:2) |  |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрошенным правилам ми­ни-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | | Игра по правилам мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам баскетбола | |
| Гандбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  Остановка двумя шагами и прыж­ком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ---------------- | --------------- |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя рука­ми на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча |  |  |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по пря­мой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | с пассивным сопротивлени ем за­щитника |  |  |
| На овладение техникой бросков мяча | Бросок мяча сверху в опорном по­ложении и в прыжке | | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | Семиметровый штрафной бросок | Бросок мяча из опорного положе­ния с отклонени­ем туловища |
| На освоение индивидуальной техники зашиты | Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска | | Перехват мяча Игра вратаря |  |  |
| На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения, остановки, повороты, уско­рения) | |  |  |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без изме­нения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» | | с изменением позиций  (2:1) | (3:2)  Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон» | Взаимодействие вратаря с защитником.  Взаимодействие трех игроков |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-гандбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | | Игра по правилам мини-гандбола | Игра по упро­щенным прави­лам гандбола |  |
| Футбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_    \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катяще­муся мячу внутренней стороной сто­пы и средней частью подъема.  Остановка катящегося мяча внут­ренней стороной стопы и подошвой | | Удар по катяще­муся мячу внутрен ней частью подъема, по неподвижному мя­чу внешней час­тью  подъема  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Удар по катяще­муся мячу внеш­ней стороной подъема, нос­ком, серединой лба (по летяще­му мячу)  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | Удар по летяще­му мячу внутренней сторо­ной стопы и средней частью подъема  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой | | с пассивным сопротивлени ем защитника |  | с активным со противлением защитника |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря | | Перехват мяча | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На закрепление техники владения мячом и разви­тие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На закрепление техники перемеще­ний, владе­ния мячом  и развитие координацион ных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
|  | | |  |  |
| На освоение тактики иг­ры | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изме­нения позиций игроков  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки во­рот | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  с изменением позиций  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_    \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение игрой и комплексное раз­витие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| Волейбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На освоение техники приема и пере­дач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | | | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Игра по упрощенным правилам волейбола  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие координационных способностей  (ориентирование в пространстве,  быстрота реакций и перестроение  двигательных  действий, дифференцирование силовых, пространственных  и временных  параметров  движений,  способностей к согласованию движений и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | |  |  |
| На развитие  выносливости\* | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | | |  |  |
| На развитие  скоростных и скоростносило вых способностей\* | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи | Нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки | | Нижняя прямая подача мяча че­рез сетку | Нижняя прямая подача мяча. При­ем подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в за­данную часть площадки |
| На освоение техники пря­мого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координацион ных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На закреп­ление техники переме­щений, вла­дения мячом и развитие координацион ных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение тактики иг­ры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Позиционное на­падение с измене­нием позиций | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | Игра в нападении­ в зоне 3.  Игра в защите. |
| На знания о  физической  культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). 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 | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния игры | | | | |  | |
| Самостоятель ные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | | | | |

**Гимнастика с элементами акробатики (21 час)**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 клас­сах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся уп­ражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие уп­ражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробати­ческие упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная на­правленность | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение  строевых  упражнений | Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слия­нием, по восемь в движении | Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те | Выполнение команд «Полоборота нап­раво!», «Полоборота нале­во!», «Полшага!», «Пол­ный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвиваю щих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Обшеразвивающие упражнения в парах. | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение общеразвиваю щих упражнений с пред­метами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, пал­ками | | | Мальчики: с набивным и большим мя­чом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами  Девочки: с обручами, булавами, боль­шим мячом, палками, тренажерами | |
| На освоение и совершенствование ви­сов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнув­шись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Мальчики: махом одной и толчком другой подъ­ем переворо­том в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с пово­ротом; разма­хивание из­гибами; вис лежа; вис присев | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь | Мальчики: из виса на подколенках че­рез стойку на руках опускание в упор присев; подъем ма­хом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне  Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок | Мальчики: подъ­ем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; пере­ход в упор на нижнюю жердь |
| На освоение  опорных  прыжков | Вскок в упор при­сев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)  Девочки: пры­жок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см) | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110— 115 см)  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) | Мальчики: пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение акробатических упражне­ний | Кувырок вперед и назад; стойка на ло­патках | Два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с помощью | Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами  Девочки: кувырок назад в полушпагат | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках  Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном ко­лене; кувырки вперед и назад | Мальчики: из упора присев си­лой стойка на голове и руках; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега  Девочки: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед |
| На развитие координацион  ных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски на­бивного мяча | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На знания о  физической  культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности; упражнения для разогре­вания; основы выполнения гимнастических упражнений | | | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олим­пийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру | |
| На овладе­ние организаторски ми умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выпол­нение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | | | Самостоятельное составление прос­тейших комбинаций упражнений, направленных на развитие коорди­национных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. | |
| Самостоятель ные за­нятия | Упражнения и простейшие программы по развитию си­ловых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |

**Легкая атлетика (33 часа)**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы началь­ной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и со­вершенствованию прежде всего кондиционных и координацион­ных способностей. Основным моментом в обучении легкоатле­тическим упражнениям в этом возрасте является освоение со­гласования движений разбега с отталкиванием и разбега с вы­пуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполне­ния упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естествен­ных и искусственных препятствий и т. д. для повышения при­кладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а; систематическое проведение занятий на открытом воздухе содей­ствует укреплению здоровья, закаливанию.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 м  Бег с ускорением от 30 до 40 м  Скоростной бег до 40 м  Бег на результат 60 м | от 15 до 30 м  от 30 до 50 м  до 50 м | от 30 до 40 м  от 40 до 60 м  до 60 м | Низкий старт до 30 м  от 70 до 80 м  до 70 м  Бег на результат  100 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин  Бег на 1000 м | Бег в равномерном темпе до15 мин  Бег на 1200 м | Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин  Бег на 1500 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | Прыжки в длину с 11-13 ша­гов разбега | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 ша­гов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Прыжки в высоту с 7-9 ша­гов разбега | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание тен­нисного мяча с места на даль­ность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонталь ную и верти­кальную цель (1х1 м) с рас­стояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние  Бросок набивно­го мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения  стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх  на заданную и  максимальную  высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя  руками после  броска партнера,  после броска  вверх: с хлопками  ладонями после  приседания | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  с расстояния  8-10 м    \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Метание теннисного мяча на даль­ность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь ную и вертикальную цель (1x1 м) с рассто-я­ния 10-12 м  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направле­нии метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя  руками после броска партнера, после броска вверх. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  девушки - с рас­стояния 12-14 м, юноши  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бросок набив­ного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов,- до 16 м с трех шагов, с четырех шагов  вперед-вверх | Метание теннис­ного мяча и мяча весом 150 г с места на даль­ность, с 4- 5 бросковых шагов с укорочен­ного и полного разбега на даль­ность, в коридор 10 м и на задан­ное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния (юноши - до18 м, девушки -12-14 м)  Бросок набивно­го мяча (юноши - 3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов  вперед-вверх |
| На развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и  броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие  скоростных  способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие координацион ных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На знания о  физической  культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | | | |
| На овладение организаторскими  умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | | |
| Самостоятель ные за­нятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Пра­вила самоконтроля и гигиены | | | | |

**Лыжная подготовка (18 часов)**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равно­мерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увели­чением скорости передвижения дистанция сокращается. Повыше­ние скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащие­ся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результа­тов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устране­нию ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во мно­гом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения до­машних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с пра­вилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный хо­ды.  Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дис­танции 3 км | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Тор­можение и по­ворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рыв­ком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим ша­гом. Преодоление бугров и впадин при спуске с го­ры. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыва­нием», «Карельс­кая гонка» и др. | Одновременный одношажный ход (стартовый вари­ант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плу­гом». Прохожде­ние дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам» «Биатлон» | Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные Преодоление конт­руклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыж­ная эстафета с преодолением препятствий и др. |
| На знания о  физической  культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | | | | |

***Учебно-тематический план:***

* Лёгкая атлетика (18 уроков)
* Спортивные игры (9 уроков)
* Гимнастика с элементами акробатики (21 урок)
* Лыжная подготовка (18 уроков)
* Спортивные игры (24 урока)
* Лёгкая атлетика (15 уроков)

***Формы промежуточного контроля***

Устный опрос, *з*ачёт, сдача контрольных нормативов, тестирование.

***Форма итогового контроля***

Зачёт.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы раздела, темы урока,**  **виды контроля** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Лёгкая атлетика - 18 уроков** |  |  |
| 1. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках л/а. Спринтерский бег: высокий старт до 30 м. |  |  |
| 2. | Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. |  |  |
| 3. | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции, финиширование. |  |  |
| 4. | Бег 30 м с низкого старта. Зачёт. |  |  |
| 5. | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 1-3 шагов; на дальность. |  |  |
| 6. | Метание мяча 150 г. на дальность с 4-5 шагов разбега, заданное расстояние. Бег с ускорением до 80 м. |  |  |
| 7. | Метание мяча 150 г. на дальность в коридор 10 м. Зачёт. |  |  |
| 8. | Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. |  |  |
| 9. | Бег на средние дистанции (400 м.; 800 м.) |  |  |
| 10. | Бег на 400 м. Зачёт. |  |  |
| 11. | Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега (разбег и отталкивание). |  |  |
| 12. | Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Скоростной бег до 70 м. |  |  |
| 13. | Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега. Зачёт. |  |  |
| 14. | Кроссовая подготовка (бег в рав-ном темпе м. – до 20/, д. – до 15/) |  |  |
| 15. | Кроссовая подготовка (бег в рав-ном темпе м. – до 20/, д. – до 15/) |  |  |
| 16. | Бег на м.- 2000 м., д.- 1500 м. (без учёта времени). Зачет. |  |  |
| 17. | Бросок и ловля набивного мяча 2-я руками с места в парах. |  |  |
| 18. | Бросок н. мяча 2-я руками на максимальную длину и высоту. |  |  |
|  | **Спортивные игры - 9 уроков** |  |  |
| 19. | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке, выполнение заданий (сесть на пол, встать). |  |  |
| 20. | Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча над собой двумя руками сверху. |  |  |
| 21. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 22. | Передача мяча сверху двумя руками. Зачёт. |  |  |
| 23. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-5 м. от сетки. |  |  |
| 24. | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Тактика свободного нападения. |  |  |
| 25. | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Зачёт. |  |  |
| 26. | Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |  |
| 27. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики - 21 урок** |  |  |
| 28. | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным и большим мячом. |  |  |
| 29. | Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным и большим мячом. |  |  |
| 30. | Кувырки вперед и назад. Зачёт. ОРУ с набивн. и большим мячом. |  |  |
| 31. | Упражнения в висах и упорах на гимнастической стенке, перекладине. ОРУ с набивным и большим мячом. |  |  |
| 32. | Упражнения в висах и упорах. ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 33. | Упражнения в висах и упорах: м.- подтягивание в висе; д.- подтягивание из виса лёжа. Зачёт. ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 34. | М.- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; д.- мост и поворот в упор, стоя на одном колене. ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 35. | М.- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; д.- мост и поворот в упор, стоя на одном колене. ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 36. | М.- кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; д.- мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Зачёт. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |
| 37. | Опорный прыжок: м.- прыжок, согнув ноги; д.- прыжок боком с поворотом на 900. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |
| 38. | М.- прыжок, согнув ноги; д.- прыжок боком с поворотом на 900. ОРУ с гимн. палкой. Команда «Прямо!» |  |  |
| 39. | Опорный прыжок: м.- прыжок, согнув ноги; д.- прыжок боком с поворотом на 900. Зачёт. ОРУ с гимн. палкой. |  |  |
| 40. | М.- длинный кувырок; д.- кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручем. |  |  |
| 41. | М.- длинный кувырок; д.- кувырок назад в полушпагат. ОРУ с обручем. |  |  |
| 42. | М.- длинный кувырок; д.- кувырок назад в полушпагат. Зачёт.  ОРУ с обручем. |  |  |
| 43. | М.- стойка на голове и руках; д.- акробатическая комбинация. ОРУ с обручем. |  |  |
| 44. | М.- стойка на голове и руках; д.- акробатическая комбинация. ОРУ в парах. Повороты в движении направо, налево. |  |  |
| 45. | М.- стойка на голове и руках; д.- акробатическая комбинация. Зачёт. ОРУ в парах. |  |  |
| 46. | Лазанье по канату, гимнастической стенке. ОРУ в парах. |  |  |
| 47. | Прыжки со скакалкой. ОРУ в парах. |  |  |
| 48. | Поднимание туловища; наклон вперёд, руки вперёд. ОРУ в парах. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка - 18 уроков** |  |  |
| 49. | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках л/п. Подбор лыж. |  |  |
| 50. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). «Биатлон» |  |  |
| 51. | Одновременный одношажный ход. «Гонки с выбыванием» |  |  |
| 52. | Одновременный одношажный ход. «Как по часам» |  |  |
| 53. | Одновременный одношажный ход. Зачёт. |  |  |
| 54. | Прохождение дистанции до 4,5 км. |  |  |
| 55. | Коньковый ход. «Биатлон» |  |  |
| 56. | Коньковый ход. «Гонки с выбыванием» |  |  |
| 57. | Коньковый ход. «Как по часам» |  |  |
| 58. | Коньковый ход. Зачёт. |  |  |
| 59. | Прохождение дистанции до 4,5 км. |  |  |
| 60. | Торможение и поворот «плугом». «Биатлон» |  |  |
| 61. | Торможение и поворот «плугом». «Гонки с выбыванием» |  |  |
| 62. | Торможение и поворот «плугом». «Как по часам» |  |  |
| 63. | Торможение и поворот «плугом». Зачёт. |  |  |
| 64. | Прохождение дистанции до 4,5 км. |  |  |
| 65. | Передвижение на лыжах 2 км. Зачёт. |  |  |
| 66. | Игры и эстафеты на лыжах. |  |  |
|  | **Спортивные игры - 24 урока** |  |  |
| 67. | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Стойки игрока, перемещения в стойке. Ловля и передачи мяча на месте. |  |  |
| 68. | Ловля и передачи мяча (в различных построениях) на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 69. | Ловля и передачи мяча. Зачёт. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 70. | Броски одной и двумя руками с места (с близкого расстояния). Остановка 2-я шагами и прыжком. |  |  |
| 71. | Броски одной и двумя руками с места. Зачёт. |  |  |
| 72. | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. |  |  |
| 73. | Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Повороты без мяча и с мячом. |  |  |
| 74. | Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча. Зачёт. |  |  |
| 75. | Броски в движении (после ведения, после ловли). |  |  |
| 76. | Броски в движении (после ведения, после ловли). |  |  |
| 77. | Броски в движении (после ведения, после ловли). Зачёт. |  |  |
| 78. | Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита. |  |  |
| 79. | Перехват мяча. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |  |  |
| 80. | Броски в прыжке (до 4,80 м). Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
| 81. | Броски в прыжке (до 4,80 м). Зачёт. |  |  |
| 82. | Комбинация из о. э. техники перемещений и владения мячом (ловля, передача, ведение, бросок). Зачёт. |  |  |
| 83. | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола. Стойки, перемещения. Передача мяча сверху во встречных колоннах. |  |  |
| 84. | Перемещение в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху во встречных колоннах. |  |  |
| 85. | Передача мяча сверху во встречных колоннах. Зачёт. |  |  |
| 86. | Прием мяча после передачи, подачи. |  |  |
| 87. | Прием мяча после передачи, подачи. Позиционное нападение с изменением позиций. |  |  |
| 88. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. |  |  |
| 89. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. |  |  |
| 90. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Зачёт. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика - 15 уроков** |  |  |
| 91. | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики. Бег на 100 м. Стартовый разгон. |  |  |
| 92. | Бег на 100 м. Бег по дистанции, финиширование. |  |  |
| 93. | Бег на 100 м. Зачёт. |  |  |
| 94. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (разбег, отталкивание, приземление). |  |  |
| 95. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |  |  |
| 96. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Зачёт. |  |  |
| 97. | Метание малого мяча в вертикальную цель. |  |  |
| 98. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. |  |  |
| 99. | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Зачёт. |  |  |
| 100. | Бег равномерный (6 - минутный) |  |  |
| 101. | Бег с преодолением препятствий. |  |  |
| 102. | Бег на 1000 м. Зачёт. |  |  |
| 103. | Бросок и ловля набивного мяча 2-я руками, разными способами. |  |  |
| 104. | Тесты ГТО. |  |  |
| 105. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
|  | **Итого:** | **105** |  |

***Список литературы:***

1. Авторская комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/ (авт.-сост. В.И. Лях)

2. Настольная книга учителя физической культуры/ под ред.проф. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998

3. Уроки физической культуры в 5-9 классах: Пособие для учителей / под ред. Коваленко. - М.: ВАКО

4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 год (с изменениями на 2016 год).