

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МАРТЫНОВСКАЯ ШКОЛА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла

_____ Николаенко В.В.

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ А.А. Стуликова

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Мартыновская школа» _____ Н.И. Мирончук

Приказ № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: **Физическая культура**

Классы: **7-9**

Срок реализации программы: **2016 / 2017 учебный год**

Разработана учителем
физической культуры
Стуликовой Анфисой
Анатольевной

с.Мартыновка, 2016г.

Исходными документами для составления данной рабочей программы для 7-9 классов МОУ «Мартыновская школа» Джанкойского района Республики Крым являются:

1. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;
2. Авторская программа А. П. Матвеева, « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы» , Москва, «Просвещение» 2012г.
3. «Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания (1-11кл.) , утвержденная Ученым Советом КРИППО , протокол №5 от 04.09.2014г., под редакцией Огарковой А.В.
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Устав МОУ «Мартыновская школа»
6. Основные общеобразовательная программа ООО по ФК ГОС;
7. Учебный план МОУ «Мартыновская школа» на 2016/2016 учебный год;
8. В соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, курсам, факультативам в том числе внеурочной деятельности в МОУ «Мартыновская школа» Джанкойского района Республики Крым
9. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы основного общего образования;
10. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
11. Рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Задачи физического воспитания учащихся 7 – 9 классов

направлены:

- на содействие гармонического развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное 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

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» для 7-9 классов

Значительная часть уроков физической культуры осенью и весной проводится на школьной спортивной площадке. При этом необходимо следить, чтобы не было сильного ветра, а температура воздуха не ниже +14С. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя, или занимаются с преподавателем по специальной медицинской группе 2 часа в неделю. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения приемов самоконтроля.
3. Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

По окончании 7 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- 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 (навыки)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(7 класс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Бег 30м секунд	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
Бег 60м секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500м мин	1,55	2,15	2,35	2,15	2,25	3,00
Бег 1000м мин	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10
Бег 2000м мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20сек, раз	46	44	42	52	50	48
Метание т/мяча на дальность, (м)	30	28	26	28	26	24

По окончании 8 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- 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;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 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 (навыки)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30м секунд	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 60м сек.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 500м мин	1,40	1,55	2,10	2,00	2,15	2,30

Бег 1000м мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2000м мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке 25 сек раз	56	54	52	62	60	58
Метание т/мяча на дальность, (м)	34	31	28	30	27	25

По окончании 9 класса, обучающиеся должны:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические 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 упражнениями.

Уметь

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

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

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

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и 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 (навыки)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (9 класс)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30м (сек)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
Бег 60м секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 500м мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55

Бег 1000м мин.	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10
Бег 2000м мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжок на скакалке 25сек, раз	58	56	54	66	64	62
Метание т/мяча на дальность, (м)	40	35	32	35	32	30

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 7-9 классов

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 7-9классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся основной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, физкультурного актива учащихся основных классов, спортсменов, родителей.

Материал программы рассчитан на три обязательных урока в неделю.

Программа устанавливает количество часов для прохождения тех или иных разделов, но при планировании обязывает учителя большую часть времени определять для обучения и освоения базового материала.

Учитывая региональные условия проведения уроков, наличие материальной базы и инвентаря, физической подготовленности учащихся каждого класса, изменены количество часов, отведенных для изучения базовых разделов, за счет вариативной части программы.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала программы, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, кроссовой подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с

требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей рабочей программой.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приему закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

7 – 8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действия, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.

7 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	Учащийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам,

	самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
<p>Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Мальчики: Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
Висы и упоры	
<p>Мальчики: упражнения подъем: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на</p>	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.

<p>перекладине и параллельных брусьях.</p> <p><i>Девочки:</i> упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек</p>	
Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема
Опорный прыжок	
<p><i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
Элементы атлетической и ритмической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки).	выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек;	выполняет: прыжки через скакалку: 44раз

подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	(м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раза (д).
--	--

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований.	Учащийся: владеет: правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
Метание	

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д)

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7 класс	Бег 30м	5,0	5,8	6,4	4,8	5,6	6,2
	Бег 60м	9,8	10,8	11,4	9,4	10,2	11,0
	Прыжки: в длину с места	180	160	140	190	170	150
	с разбега	340	300	260	380	330	300
	в высоту	115	105	85	120	110	90
	Метание т/мяча	26	22	18	36	30	24
	Бег 1000м	4,50	5,20	6,00	4,30	5,00	5,30

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: особенностями бега на средние и длинные дистанции;

	выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 100м; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости. Поведение во время соревнований Правила безопасности во время игры.	Учащийся: владеет: знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах выполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук.
Технико-тактическая подготовка	

<p>Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола</p>	<p>выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.</p> <p>играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания.</p>
--	--

Домашние задания (самостоятельные занятия)

<p>Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).</p>
---	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной
-------------------------------	---

	подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство) выполняет: технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняет: выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание.
Технико-тактическая подготовка	
<p>Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру)</p> <p><i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)</p>	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики	6	5	3
девочки	5	4	3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста.</p> <p>Профилактика травматизма во время занятий футболом</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом;</p> <p>выполняет: технику безопасности на уроках футбола</p>

Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола</p>	<p>владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой</p> <p>играет: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность;</p> <p>головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. <i>Ведение мяча:</i> совершенствование изученных способов ведения мяча. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;</p> <p>отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений. <i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой.</p> <p><i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча с места и после разбега. <i>Элементы игры вратаря:</i> броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.</p> <p><i>Индивидуальные действия в нападении:</i> маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи,</p>	<p>выполняет: передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега; элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивания мяча в игре на выходе; индивидуальными и игровыми действиями</p> <p>ведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру, который открывается после ловли (для вратарей);</p> <p>играет: учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам</p>

ведению и удару по воротам; <i>Групповые действия в нападении и защите:</i> при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника	с элементами футбола
---	----------------------

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

8 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</p> <p>выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты</p>

	сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).</p> <p>Девочки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации</p> <p>играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
Висы и упоры	
Мальчики: упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из вися на подколенках через стойку на руках	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.

<p>опускание в упор присев; подтягивание в висе; упражнения на параллельных брусьях: подъем махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями <i>Девочки:</i> упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подьем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну.</p>	
<p>Лазание</p>	
<p>Лазание по шесту и канату в 2-3 приема</p>	<p>выполняет: лазание по канату и шесту в 2-3 приема</p>
<p>Опорный прыжок</p>	
<p><i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p>Атлетическая и ритмическая гимнастика</p>	
<p>Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы</p>	<p>выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.</p>

ритмической гимнастики.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Учащийся: владеет: особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; выполняет: самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.	выполняет: бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; играет: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;

флоп», «перекидной».	
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами. играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки в длину с места: 185-200см (м), 170-185см (д); прыжки из полуприседа: 10-14раз (м), 7-10раз (д).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8 класс	Бег 30м	4,9	5,6	6,3	4,6	5,4	6,0
	Бег 60м	9,6	10,6	11,2	9,2	9,8	10,4
	Прыжки: в длину с места	185	165	145	200	180	160
		с разбега	350	310	270	400	350
	в высоту	115	105	85	120	110	90
	Метание т/мяча	28	24	20	40	34	28
	Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	7,00	7,30	8,00

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	

Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: дистанции входящие в программу Олимпийских игр; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости сдает: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.	Учащийся: владеет: специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью выполняет: технику безопасности; самоконтроль за физическим состоянием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4x10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением,

	<p>набивными мячами;</p> <p>упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.</p>	<p>выполняет: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девочки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.</p> <p>играет: баскетбол по упрощенным правилам</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	4	2	1
девочки	3	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровье</p> <p>выполняет: технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием</p>
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее	<p>выполняет: технико-тактические действия</p> <p>играет: по упрощенным правилам волейбол,</p>

<p>пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения)</p> <p><i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)</p>	<p>игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
<p>Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах:</p> <p>мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>5</p> <p>4</p>	<p>4</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>2</p>
<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах:</p> <p>мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>4</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>1</p>
<p>Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>4</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>1</p>

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража. Техника безопасности.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: о спортивном режиме и питанием юного футболиста; основными понятиями арбитража;</p> <p>выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; встречные и круговые эстафеты: с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча; прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и разбега с ударами головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте</p>	<p>выполняет: техникой выполнения упражнений; прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячу, подвешенных на разной высоте;</p> <p>играет: подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие); встречные и круговые эстафеты; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке. <i>Остановки мяча:</i> остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. <i>Ведение мяча</i> изученными способами.</p> <p><i>Отвлекающие действия (финты):</i> в условиях игровых упражнений с активным</p>	<p>выполняет: передвижения: различные сочетания способов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: разными способами по котящемуся и летящему мячу в различных направлениях; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу уменьшенного веса: по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой, внутренней сторонами ноги стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановки мяча опускающейся с поворотом до 180 ° внутренней и внешней частями подъема;</p>

<p>поединком; отбор мяча: совершенствование изученных приемов в условиях игровых упражнений и учебных игр.</p> <p><i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега. <i>Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;</i></p> <p><i>элементы игры вратаря:</i> выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне;</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам;</p> <p>маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите:</i> взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям.</p>	<p>ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки, обводки и контроль мяча; отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным поединком; отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря;</p> <p>Индивидуальные и групповые действия в учебной игре, «закрывания»; «перехват»; управления игрой партнеров по обороне (для вратарей);</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам, с применением изученных элементов</p>
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки	4-5	3	2
	3-5	2	1
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики девочки	4-5	3	2
	3-5	2	1

9 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: историей Олимпийских игр, правилами, символикой.</p> <p>выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Юноши: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации</p> <p>играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>

гимнастических упражнений и инвентаря.	
Висы и упоры	
<p>Юноши: упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений</p> <p>Девушки: упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений</p>	<p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.</p>
Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
<p>Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).</p> <p>Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
Атлетическая и ритмическая гимнастика	
Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления	выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической

мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).	гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Учащийся: владеет: знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями; выполняет: технику безопасности;
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками;
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скорости.

Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: спортивные игры.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12раза (д)

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег

на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив	за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает: нормы ГТО.
---	---

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.	Учащийся: владеет: методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры; выполняет: правила техники безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4x10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре	выполняет: различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением

	защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры играет: учебная игра 5x5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1,3:2,3:3.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании	Учащийся: владеет: знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях

команды, организации и проведении игр.	физическими упражнениям. выполняет: правила техники безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя
Технико-тактическая подготовка	
<p>Техника: остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)</p> <p>Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)</p>	выполняет: технико-тактические действия играет: волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 5браз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11праза (д)

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных
-------------------------------	-----------------

	достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши	4	3	2
девушки	3	2	1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Основные принципы арбитража.</p> <p>Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о российских и международных футбольных организациях; основными жестами арбитров; основными средствами профилактики травматизма на уроках</p> <p>выполняет: правила игры в футбол; безопасности на уроках футбола.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией</p>	<p>владеет: техникой выполнения упражнений;</p> <p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой, ногой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте;</p> <p>играет: подвижные игры («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и</p>

<p>удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола</p>	<p>утки» и другие) и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p>Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. <i>Остановки мяча:</i> подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. <i>Ведение мяча:</i> совершенствования изученных способов ведения мяча; <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой»; отбора мяча; совершенствование изученных приемов; <i>вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега; <i>жонглирование мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря:</i> ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру; <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча; маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изученные технические приемы; групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при</p>	<p>выполняет: передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу катящему и летящему в разных направлениях, по разным траекториям, с различными скоростями; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу: по мячу серединой частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча подошвой, внутренней сторонами стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; мяча в движении, выводя мяч на удобную позицию для дальнейших действий; ведение мяча, изученными способами увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контроля мяча и отпуская его от себя на 8-10м; отвлекающие действия (финты) в условиях игровых упражнений с активным поединком и обучающих игр; отбора мяча: приемы, выученные ранее, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирования мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля, отражения, перевод мяча без падения и в падении; выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность; выбор из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации правильно и рационально; индивидуальные</p>

выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;	и групповые действия играет: учебную игру, подвижные игры
---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1

3. Тематическое планирование материала по физической культуре 7-9 классы

Количество часов в неделю -3 часа (7,8,9 классы)

Количество рабочих недель – 34

Количество часов в год – 7 класс-102 часа; 8 класс- 102 часа; 9 класс-102 часа

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27
2.1	Спортивные игры	27	27	27
2.1.1.	Баскетбол	15	15	15
2.1.2.	Футбол	11	10	12
	Резерв	1	2	-
	Итого	102	104	102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 7 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Спортивные игры (волейбол)	18			6	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
5	Кроссовая подготовка	18		14		4
6	Спортивные игры (баскетбол)	15			15	
7	Спортивные игры (футбол)	11				3
	Резерв	1				8
	Итого	102	25	24	30	23

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 8 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Спортивные игры (волейбол)	18		6	12	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
5	Кроссовая подготовка	18		13		5
6	Спортивные игры (баскетбол)	15			15	
7	Спортивные игры (футбол)	10			4	6
8	Резерв	2				2
	Итого	102	24	24	31	23

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 9 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Спортивные игры (волейбол)	18		6	12	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
5	Кроссовая подготовка	18		14		4
6	Спортивные игры (баскетбол)	15			15	
7	Спортивные игры (футбол)	11				3
		1				8
						1
	Итого	102	25	24	30	23

Приложение №1

Календарно тематическое планирование уроков физической культуры для 7 класса

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Примечание
				Домашнее задание
1 четверть (25 часов)				
Раздел № 1. Лёгкая атлетика (11 часов)				
<p>Освоить навыки бега, прыжков, метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развить скоростные, скоростно-силовые качества.</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений;; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м.</p>				
1			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Инструкция №Повторить технику низкого старта	Комплекс 1
2			Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
3			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Комплекс 1
4			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Комплекс 1
5			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Комплекс 1
6			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Комплекс 1

7			. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Комплекс 1
8			. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	Комплекс 1
9			Прыжок в длину с места. Метание мяча (150 г) с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые	Комплекс 1
10			Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча	Комплекс 1
11			Бег (500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Комплекс 1
Раздел 2. Кроссовая подготовка 14 часов				
Освоить технику и терминологию кроссового бега				
Развить выносливость при беге на длинные дистанции.				
Совершенствовать бега по пересеченной местности до 2 км				
12			Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Комплекс 1
13			Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий..ОРУ. Развитие выносливости	Комплекс 1
14			Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.. Развитие выносливости	Комплекс 1
15			Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Комплекс 1
16			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме	Комплекс 1

			упражнения	
17			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	Комплекс 1
18			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	Комплекс 1
19			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Комплекс 1
20			Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Комплекс 1
21			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	Комплекс 1
22			Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием. ОРУ. Развитие выносливости	Комплекс 1
23			Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Комплекс 1
24			Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Комплекс 1
25				Комплекс 1
2 четверть (24 часа)				
Раздел 3. Гимнастика (18 часов)				

<p>Освоить навыки акробатических соединений</p> <p>Развить гибкость и пластичность движений.</p> <p>Совершенствовать технику кувырков и опорного прыжка</p>				
26/1			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № Совершенствовать технику лазания по канату в два и три приема. Олимпийское движение в современной России.	Комплекс 2
27/2			Правилами развития физических качеств. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Комплекс 2
28/3			Основы гимнастических упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». <i>Мальчики:</i> Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат;. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
29/4			Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Усовершенствование гимнастической комбинации. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе.	Комплекс 2
30/5			Обучение опорному прыжку: Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков. Усовершенствование гимнастической комбинации	Комплекс 2
31/6			Совершенствовать технику опорных прыжков. Контроль акробатической комбинации. Линейные эстафеты	Комплекс 2
32/7			Обучение Мальчики: упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. Девочки:	Комплекс 2

			упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Совершенствовать технику опорных прыжков.	
33/8			Совершенствовать технику опорных прыжков. Совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. Линейные эстафеты.	Комплекс 2
34/9			Преодоление гимнастической полосы препятствий- оценить. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	Комплекс 2
35/10			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контроль - подтягивание- мальчики.	Комплекс 2
36/11			Совершенствование преодоление полосы препятствий. Контроль- подтягивание- девочки. Совершенствовать технику опорных прыжков. Совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.	Комплекс 2
37/12			Обучение: лазание, по канату в 2 приема. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	Комплекс 2
38/13			Обучение: соскок махом назад с поворотом. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	Комплекс 2
39/14			Совершенствование техники переворота на перекладине. Игра – эстафета с обручами	Комплекс 2
40/15			Оценивание: акробатической комбинации . Совершенствование соединения на перекладине и брусьях. Тренировка в подтягивании.	Комплекс 2
41/16			Оценивание: техники выполнения опорного прыжка. Тренировка в подтягивании на перекладине.	Комплекс 2
42/17			Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Контроль лазанье по канату в 2 приема	Комплекс 2
43/18			Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на брусьях.	Комплекс 2

Раздел 4. Волейбол (6+12 часов)				
Освоить технику выполнения нижней прямой подачи				
Развить скоростные и координационные способности.				
Совершенствовать игры в волейбол				
44/19			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Инструкция № . Стойки и передвижения. Игра «Подай и попади»	Комплекс 3
45/20			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Инструкция № . Прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте). Игра «Подай и попади»	Комплекс 3
46/21			Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте). Обучение приема и передачи мяча в движении, после перемещения и остановки. Игра «Сумей принять».	Комплекс 3
47/22			Совершенствование прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки). Обучение перемещениям с мячом вправо, влево, вперед, назад через сетку чередование передачи в стену с передачами над собой. Игра «Сумей принять».	Комплекс 3
48/23			Совершенствование передачи мяча двумя сверху и приём снизу(с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку) чередование передачи в стену с передачами над собой. Обучение нижней прямой подачи (в стену, с уменьшенного расстояния). Игра «Бомбардиры».	Комплекс 3
49/24			Совершенствование передачи мяча двумя сверху и приём снизу, нижней прямой подачи (в стену, с уменьшенного расстояния). Обучение нижней прямой подача (через сетку из-за лицевой линии). Игра «Бомбардиры».	Комплекс 3
3 четверть (30 часов)				

50/1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Инструкция № .Совершенствование передачи мяча двумя сверху и приём снизу, нижней прямой подачи .Обучение прямому нападающему удару (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке). Игра «Снайперы».	Комплекс 3
51/2			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Обучение прямому нападающему удару (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру. Игра «Снайперы».	Комплекс 3
52/3			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу. Игра «Снайперы».	Комплекс 3
53/4			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу. Игра «Перестрелки».	Комплекс 3
54/5			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу. Игра «Перестрелки».	Комплекс 3
55/6			Оценивание: Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м). Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу. Игра «Перестрелки».	Комплекс 3
56/7			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
57/8			Оценивание: Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м). Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу.	Комплекс 3
58/9			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю прямую подачу. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
59/10			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю	Комплекс 3

			прямую подачу. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	
60/11			Оценивание: Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток). Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
61/12			Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
Раздел 5. Баскетбол (15 часов)				
62/13			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Инструкция № Баскетбол на современном этапе. Обучать Стойкам; способам передвижения; остановкам.	Комплекс 4
63/14			Методика развития выносливости. Обучать: повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; Контроль – прыжки в длину с места.	Комплекс 4
64/15			Обучать: «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча). Совершенствовать ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения.	Комплекс 4
65/16			Обучать броскам мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Контроль прыжки через скакалку.	Комплекс 4
66/17			Поведение во время соревнований. Обучать Индивидуальной технике защиты (вырывание и выбивание, перехват); Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	Комплекс 4
67/18			Обучать тактике игры. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	Комплекс 4
68/19			Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра в б/б по упрощенным правилам с	Комплекс 4

			выполнением заданий по защите и нападению.	
69/20			Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс 4
70/21			Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения и двойного шага. Эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс 4
71/22			Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс 4
72/23			Совершенствовать бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест . Игра по упрощенным правилам в «Мини-баскетбол».	Комплекс 4
73/24			Повторение элементов баскетбола. Линейные эстафеты.	Комплекс 4
74/25			Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Линейные эстафеты.	Комплекс 4
75/26			Совершенствовать бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест . Игра по упрощенным правилам в «Мини-баскетбол».	Комплекс 4
76/27			Оценивание техники штрафного броска по кольцу. Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
Раздел 6.Футбол (3+8 часов)				
77/28			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Инструкция № Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Обучение Ударам по мячу ногой средней частью подъема. Совершенствование ударов различными способами; на точность и дальность.	Комплекс 5
78/29			Совершенствовать ударов различными способами; на точность и дальность. Обучение	Комплекс 5

			ударов по мячу головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. Игра «День и ночь».	
79/30			Совершенствование изученных способов ведения мяча. Обучение Отвлекающим действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений; отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнениях. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой.	Комплекс 5
4 четверть (22 часа)				
80/1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция №. Правила игры в футбол. Обучение вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается. Игра «Вызов номеров».	Комплекс 5
81/2			Обучать индивидуальным действиям в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам. Игра «Рывок за мячом»	Комплекс 5
82/3			Обучать групповым действиям в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Игра «Вытолкни из круга»	Комплекс 5
83/4			Обучение Передвижениям: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Совершенствование ударов и остановок мяча. Игра «Охотники и утки».	Комплекс 5
84/5			Совершенствование ударов по неподвижному мячу на точность, ведения мяча изученными способами на скорости. Игра по упрощенным правилам с элементами футбола	Комплекс 5
85/6			Совершенствование ударов по неподвижному мячу на точность, ведения мяча изученными способами на скорости. Игра по упрощенным правилам с элементами	Комплекс 5

			футбола	
86/7			Оценивание ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м. Игра по упрощенным правилам с элементами футбола.	Комплекс 5
87/8			Оценивание ведения мяча одним из изученных способов на скорости. Игра по упрощенным правилам с элементами футбола	Комплекс 5

Раздел 2 Кроссовая подготовка (4часа)

Освоить понятие особенности бега на средние и длинные дистанции.

Развить выносливость.

Совершенствовать специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин;

88/9			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки Инструкция № .Особенности бега на средние и длинные дистанции . Чередование ходьбы и бега 8-10 мин;	
89/10			Мировые лидеры. Равномерный медленный бег до 12мин; Использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	Бег на выносливость
90/11			Достижения российских спортсменов. Равномерный медленный бег до 12мин; Использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	Бег на выносливость
91/12			Контрольный тест бег 1000м.	Бег на выносливость

Раздел № 1 . Лёгкая атлетика.(10 часов)

Освоить навыки бега, прыжков, метания малого мяча на дальность.

Развить скоростные, скоростно-силовые качества.

Совершенствовать метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м;

эстафетный бег.				
92/13			Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Учить прыжкам в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Ускорение 10-30м.	Комплекс №1
93/14			Ускорение 10-30м. Бег 30м.Разучить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-5 шагов. Повторить технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега.	Комплекс №1
94/15			Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений;	Комплекс №1
95/16			Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений;	Комплекс №1
96/17			Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений;	Комплекс №1
97/18			Правила техники безопасности при проведении соревнований. Оценивание техники выполнения и метания мяча на дальность.	Комплекс №1
98/19			Оценивание выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Комплекс №1
99/20			Оценивание техники бега 30 м на результат.	Комплекс №1
100/21			Оценивание техники бега 60м на результат.	Комплекс №1
101/22			Оценивание выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс №1
102/23			Резерв. Итоговый урок.	

Приложение №2

Календарно тематическое планирование уроков физической культуры для 8 класса

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Примечание
				Домашнее задание
1 четверть (24 часа)				
Раздел № 1. Лёгкая атлетика (11 часов)				
<p>Освоить навыки бега, прыжков, метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развить скоростные, скоростно-силовые качества.</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений;; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м.</p>				
1			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Инструкция № Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Повторить технику низкого старта	Комплекс 1
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Инструкция № Высокий старт (20–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50–60 м). Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
3			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Встречные эстафеты. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
4			Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Линейная эстафета. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Комплекс 1
5			Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств	Комплекс 1

6			Бег на результат (30 м). Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
7			Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
8			Совершенствовать технику метания мяча на дальность, технику бега на 30м. Обучать прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», с 5-7 шагов.	Комплекс 1
9			Контроль : прыжок в длину с места. Совершенствовать технику метания мяча на дальность, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучать прыжкам в длину с разбега способом «прогнувшись» с 5-7 шагов. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
10			Бег на результат (60 м). Совершенствовать технику метания мяча на дальность, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» с 5-7 шагов Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
11			Метание мяча на дальность на результат. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучать прыжкам в длину с разбега способом «прогнувшись» в целом. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
Раздел 2. Кроссовая подготовка 13 часов				
Освоить технику и терминологию кроссового бега				
Развить выносливость при беге на длинные дистанции.				
Совершенствовать бега по пересеченной местности до 2 км				
12			Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Чередование ходьбы и бега 10мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Комплекс 1
13			Чередование ходьбы и бега 10мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
14			Чередование ходьбы и бега 11мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1

15			Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Чередование ходьбы и бега 12мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
16			Равномерный медленный бег до 12мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием..	Комплекс 1
17			Равномерный медленный бег до 12мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.. Понятие об объеме упражнения	Комплекс 1
18			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
19			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Комплекс 1
20			Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Комплекс 1
21			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
22			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
23			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
24			Бег (2000 м)на результат. Развитие выносливости.	Комплекс 1

2 четверть (24 часа)

Раздел 3. Гимнастика (18 часов)

Освоить строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. акробатические упражнения и комбинации страховку и самостраховку. лазание по канату и шесту в 2-3 приема технику опорного прыжка комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики. прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м),

175см (д); прыжки из полуприседа: 1Праз (м), 3раза (д).

Развить гибкость и пластичность движений. контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.

Совершенствовать технику акробатической комбинации и опорного прыжка

25/1			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № Совершенствовать технику лазания по канату в два и три приема. Одежда и обувь для занятий.	Комплекс 2
26/2			Выполнение команд повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Обучать упражнениям (М) на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; (Д) упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок.	Комплекс 2
27/3			Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование комбинации на перекладине и брусьях. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
28/4			Страховка и самостраховка. Совершенствование комбинации на перекладине и брусьях. Обучать лазание по канату в 2-3 приема Эстафеты. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
29/5			Обучение опорному прыжку: Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см). Усовершенствование гимнастической комбинации	Комплекс 2
30/6			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусьях и перекладине. Линейные эстафеты	Комплекс 2

31/7			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусьях и перекладине. Линейные эстафеты	Комплекс 2
32/8			Совершенствовать технику опорных прыжков. Совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных (м) и разновысоких (д) брусьях. Линейные эстафеты.	Комплекс 2
33/9			Преодоление гимнастической полосы препятствий- оценить. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	Комплекс 2
34/10			Преодоление гимнастической полосы препятствий. Контроль - подтягивание- мальчики.	Комплекс 2
35/11			Совершенствование преодоление полосы препятствий. Контроль- подтягивание- девочки. Совершенствовать технику опорных прыжков. Совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.	Комплекс 2
36/12			Совершенствование лазания по канату в 2-3 приема. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	Комплекс 2
37/13			Совершенствование лазания по канату в 2-3 приема. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка.	Комплекс 2
38/14			Совершенствование лазания по канату в 2-3 приема. Закрепление техники опорных прыжков. Игра с 2-3 предметами: мяч, обруч, скакалка	Комплекс 2
39/15			Оценивание: акробатической комбинации . Совершенствование соединения на перекладине и брусьях. Тренировка в подтягивании.	Комплекс 2
40/16			Оценивание: техники выполнения опорного прыжка. Тренировка в подтягивании на перекладине.	Комплекс 2
41/17			Совершенствование техники выполнения соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании. Контроль лзанье по канату в 2-3 приема	Комплекс 2
42/18			Оценивание упражнения по выполнению гимнастического соединения на брусьях.	Комплекс 2

Раздел 4. Волейбол (6+12 часов)				
Освоить технику выполнения нижней прямой подачи				
Развить скоростные и координационные способности.				
Совершенствовать игры в волейбол				
43/19			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Инструкция № . Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Стойки и передвижения. Игра «Подай и попади»	Комплекс 3
44/20			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Инструкция № . Обучение перемещению лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча. Игра «Подай и попади»	Комплекс 3
45/21			Совершенствование перемещению лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча. Обучение нападающему удару по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения). Игра «Сумей принять».	Комплекс 3
46/22			Совершенствование технико-тактическим действиям. Обучение верхней прямой подаче. Игра «Сумей принять».	Комплекс 3
47/23			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче. Игра «Бомбардиры».	Комплекс 3
48/24			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче. Игра «Бомбардиры».	Комплекс 3
3 четверть (31 час)				
49/1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Инструкция № . Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче. Игра «Снайперы».	Комплекс 3

50/2			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Игра «Снайперы».	Комплекс 3
51/3			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить верхнюю прямую подачу. Игра «Снайперы».	Комплекс 3
52/4			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить верхнюю прямую подачу. Игра «Перестрелки».	Комплекс 3
53/5			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра «Перестрелки».	Комплекс 3
54/6			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра «Перестрелки».	Комплекс 3
55/7			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
56/8			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
57/9			Оценивание передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
58/10			Оценивание прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
59/11			Оценивание: Верхней прямой подачи (7 попыток). Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
60/12			Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
Раздел 5. Баскетбол (15 часов)				
61/13			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Инструкция № Понятие о психическом и физическом здоровье. Обучать Технике передвижений,	Комплекс 4

			остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом).	
62/14			Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости . Обучать: ведению мяча с изменение скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника. Контроль – прыжки в длину с места.	Комплекс 4
63/15			Обучать ловле и передаче мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; Совершенствовать ведение мяча с изменение скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника	Комплекс 4
64/16			Обучать броскам мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Контроль прыжки через скакалку.	Комплекс 4
65/17			Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности. Обучать броскам 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	Комплекс 4
66/18			Обучать штрафному броску 1-ой рукой, тактике игры. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	Комплекс 4
67/19			Обучать индивидуальной технике защиты (вырывание, выбивание, перехват). Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра в б/б по упрощенным правилам с выполнением заданий по защите и нападению.	Комплекс 4
68/20			Обучать броску в одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс 4
69/21			Обучать броску двумя руками сверху на расстоянии 3м Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения и двойного шага. Эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс 4

70/22			Закрепить навыки в игре баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Эстафеты с элементами баскетбола	Комплекс 4
71/23			Совершенствовать бросок одной, двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест . Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
72/24			Повторение элементов баскетбола. Линейные эстафеты.	Комплекс 4
73/25			Оценивание техники бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита. Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
74/26			Оценивание техники бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
75/27			Оценивание техники штрафного броска по кольцу. Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
Раздел 6. Футбол (4+6 часов)				
76/28			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Инструкция № Спортивный режим и питание юного футболиста. Обучение Ударам по мячу ногой различными способами, который катится, летит; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке.	Комплекс 5
77/29			Основные понятия судейства и арбитража. Совершенствовать удары по мячу ногой различными способами. Обучение остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для мальчиков) в движении; внутренней и внешней частями подъема. Игра«День и ночь».	Комплекс 5
78/30			Совершенствование изученных способов ударов по мячу и ведения мяча. Обучение отвлекающим действия отбора мяча. Совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнениях.	Комплекс 5

79/31			Совершенствование изученных способов ударов по мячу и ведения мяча Обучение выбросу мяча из разных исходных положений с места и после разбега. Жонглирование мячом ногой, бедром, головой;	Комплекс 5
4 четверть (23 часа)				
80/1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция №. Обучение элементам игры вратаря: выбивание мяча; определение момента для выхода из ворот; управления игрой партнеров в обороне. Совершенствовать удары по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот. Игра «Вызов номеров».	Комплекс 5
81/2			Обучать индивидуальным действиям в нападении и в защите: умение противодействовать передачи, ведению и удар по воротам; совершенствовать удары по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот. Игра «Рывок за мячом»	Комплекс 5
82/3			Обучать групповым действиям в нападении и защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки у ворот соперника; игра в одно касание; выбор позиции и страхования при организации противодействия атакующим действиям. Совершенствовать ведение мяча, удары по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот. Игра «Вытолкни из круга»	Комплекс 5
83/4			Обучение Передвижениям: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Совершенствование ударов и остановок мяча. Игра «Охотники и утки».	Комплекс 5
84/5			Оценивание 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: девочки. Игра по упрощенным правилам с элементами футбола	Комплекс 5
85/6			Оценивание 5 попыток обводки стоек (фишек) Игра по упрощенным правилам с элементами футбола	Комплекс 5
Раздел 2 Кроссовая подготовка (5часов)				

Освоить понятие особенности бега на средние и длинные дистанции.			
Развить выносливость.			
Совершенствовать специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин;			
86/7			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки Инструкция № .Особенности бега на средние и длинные дистанции . Чередование ходьбы и бега 8-10 мин;
87/8			Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Чередование ходьбы и бега 12мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости
88/9			Равномерный медленный бег до 12мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием..
89/10			Равномерный медленный бег до 12мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.. Понятие об объеме упражнения
90/11			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости
Раздел № 1 . Лёгкая атлетика.(10 часов)			
Освоить навыки бега, прыжков с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной, метания малого мяча на дальность. Развить скоростные, скоростно-силовые качества. Совершенствовать прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок; бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2x200м; эстафетный бег.			
91/12			Разучить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», совершенствовать технику метания мяча и бега на 30м.
92/13			Учить прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп», «перекидной» с 5-7 шагов разбега. Ускорение 10-30м.
93/14			Ускорение 10-30м. Бег 30м.Разучить прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись», Повторить технику прыжка в высоту «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной» с разбега, совершенствовать технику метания мяча и бега на 60м.
94/15			Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность

95/16			Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений;	Комплекс №1
96/17			Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений;	Комплекс №1
97/18			Оценивание техники выполнения и метания мяча на дальность. Совершенствование техники бега на 30м и 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега	Комплекс №1
98/19			Оценивание выполнения техники бега 30 м на результат. Совершенствование техники бега на 60м, техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега	Комплекс №1
99/20			Оценивание выполнения прыжка в высоту любым способом.	Комплекс №1
100/21			Оценивание техники бега 60м на результат.	Комплекс №1
101/22			Резерв. Итоговый урок.	
102/23			Резерв. Итоговый урок.	

Приложение №3

Календарно тематическое планирование уроков физической культуры для 9 класса

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Примечание
				Домашнее задание
1 четверть (25 часов)				
Раздел № 1. Лёгкая атлетика (11 часов)				
<p>Освоить навыки бега, прыжков, метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развить скоростные, скоростно-силовые качества.</p> <p>Совершенствовать метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений;; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м.</p>				
1			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Инструкция № Значение оздоровительного бега.	Комплекс 1
2			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Инструкция № Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
3			Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Встречные эстафеты. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	Комплекс 1
4			Совершенствование техники бега 30м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс 1
5			Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники бега 30м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс 1

6			Бег на результат (30 м). Совершенствование техники бега 60,500м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
7			Совершенствование техники бега 60м 500м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
8			Бег 60м на результат. Совершенствовать технику метания мяча на дальность, технику бега на 500м.	Комплекс 1
9			Контроль : прыжок в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». прыжка в длину с разбега изученным способом. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
10			Бег на результат (500 м). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». прыжка в длину с разбега изученным способом. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
11			Метание мяча на дальность на результат. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». Спортивная игра «Лапта».	Комплекс 1
Раздел 2. Кроссовая подготовка 14 часов				
Освоить технику и терминологию кроссового бега				
Развить выносливость при беге на длинные дистанции.				
Совершенствовать бега по пересеченной местности до 2 км				
12			Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Чередование ходьбы и бега 10мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Комплекс 1
13			Чередование ходьбы и бега 10мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
14			Чередование ходьбы и бега 11мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1

15			Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов. Чередование ходьбы и бега 12мин;. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
16			Равномерный медленный бег до 12мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием..	Комплекс 1
17			Равномерный медленный бег до 12мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагиванием.. Понятие об объеме упражнения	Комплекс 1
18			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
19			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Комплекс 1
20			Бег (2000 м). Развитие выносливости.	Комплекс 1
21			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
22			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
23			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
24			Бег (1500 м)на результат. Развитие выносливости.	Комплекс 1
25			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Комплекс 1
2 четверть (24 часа)				
Раздел 3. Гимнастика (18 часов)				

Освоить строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения. акробатические упражнения и комбинации технику опорного прыжка; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.

Развить гибкость и пластичность движений **Совершенствовать** технику акробатической комбинации и опорного прыжка

26/1			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Инструкция № Совершенствовать технику лазания по канату в два и три приема. Одежда и обувь для занятий.	Комплекс 2
27/2			Выполнение команд строевых приемов: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Обучать акробатической комбинации из ранее выученных упражнений.	Комплекс 2
28/3			Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости. Обучить Юноши: упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений Девушки: упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
29/4			История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Совершенствование комбинации на перекладине и брусьях. Обучать упражнениям на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири) комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши). Развитие силовых способностей.	Комплекс 2
30/5			Обучение опорному прыжку: Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см). Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее	Комплекс 2

			разученных опорных прыжков. Усовершенствование гимнастической комбинации	
31/6			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
32/7			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	Комплекс 2
33/8			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Провести тренировку в подтягивании на перекладине	Комплекс 2
34/9			Контроль подтягивание. Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
35/10			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
36/11			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
37/12			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
38/13			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
39/14			Совершенствовать технику опорного прыжка, акробатической комбинации, комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
40/15			Оценивание: акробатической комбинации . Совершенствование соединения на перекладине и брусках. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2
41/16			Оценивание: техники выполнения опорного прыжка. Совершенствовать технику комбинации на брусках и перекладине. Атлетическая и ритмическая гимнастика.	Комплекс 2

42/17			Оценивание техники выполнения соединения на перекладине. Совершенствование упражнения по выполнению комбинации из разученных элементов на брусках.	Комплекс 2
43/18			Оценивание упражнения по выполнению комбинации из разученных элементов на брусках.	Комплекс 2
Раздел 4. Волейбол (6+12 часов)				
<p>Освоить технику выполнения нижней прямой подачи</p> <p>Развить скоростные и координационные способности.</p> <p>Совершенствовать игры в волейбол</p>				
44/19			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Инструкция № . Развитие волейбола на современном этапе и России.	Комплекс 3
45/20			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Инструкция № . Обучение приемам и передачам мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку). Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	Комплекс 3
46/21			Совершенствование приемов и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку). Обучение нижней прямой подачи (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2). Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	Комплекс 3
47/22			Совершенствование технико-тактическим действиям. Обучение верхней прямой подаче в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3). Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	Комплекс 3
48/23			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче, передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Игровые задания с ограниченным	Комплекс 3

			числом игроков на укороченных площадках.	
49/24			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче, передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	Комплекс 3
3 четверть (30 часов)				
50/1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Инструкция № . Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче, передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.	Комплекс 3
51/2			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче, прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Игра по правилам волейбола	Комплекс 3
52/3			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче, прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Игра по правилам волейбола	Комплекс 3
53/4			Совершенствование технико-тактическим действиям, верхней прямой подаче, прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Игра по правилам волейбола	Комплекс 3
54/5			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра по правилам волейбола	Комплекс 3
55/6			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра по правилам волейбола	Комплекс 3
56/7			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
57/8			Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Закрепить нижнюю и верхнюю прямые подачи. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
58/9			Оценивание передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Игра в волейбол	Комплекс 3

			по сокращенным правилам.	
59/10			Оценивание прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах. Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
60/11			Оценивание: Верхней прямой подачи (6 попыток). Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
61/12			Игра в волейбол по сокращенным правилам.	Комплекс 3
Раздел 5. Баскетбол (15 часов)				
62/13			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Инструкция № Методика развития ловкости. Совершенствовать различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2.	Комплекс 4
63/14			Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Совершенствовать различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2.	Комплекс 4
64/15			Совершенствовать различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2.	Комплекс 4
65/16			Совершенствовать различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2. Контроль прыжки через скакалку.	Комплекс 4
66/17			Совершенствовать тактические действия в игре. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2.	Комплекс 4
67/18			Совершенствовать тактические действия в игре. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2.	Комплекс 4

68/19			Совершенствовать тактические действия в игре. Игровые задания: 2:1, 3:1,3:2.	Комплекс 4
69/20			Совершенствовать тактические действия в игре. Учебная игра 3х2 по упрощенным правилам баскетбола	Комплекс 4
70/21			Совершенствовать тактические действия в игре. Учебная игра 3х2 по упрощенным правилам баскетбола	Комплекс 4
71/22			Совершенствовать тактические действия в игре. Учебная игра 3х2 по упрощенным правилам баскетбола	Комплекс 4
72/23			Совершенствовать тактические действия в игре. Учебная игра 3х2 по упрощенным правилам баскетбола	Комплекс 4
73/24			Совершенствовать тактические действия в игре. Учебная игра 3х2 по упрощенным правилам баскетбола	Комплекс 4
74/25			Оценивание техники бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита. Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
75/26			Оценивание техники бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
76/27			Оценивание техники штрафного броска по кольцу. Игра по упрощенным правилам в «Мини- баскетбол».	Комплекс 4
Раздел 6.Футбол (3+8 часов)				
77/28			Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Инструкция № Основные принципы арбитража. Обучение сочетания различных приемов передвижений с техникой владения мячом.	Комплекс 5

78/29			Профилактика травматизма на уроках футбола. Совершенствовать удары по мячу ногой различными способами. Эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов.	Комплекс 5
79/30			Российские и международные футбольные организации. Совершенствование изученных способов ударов по мячу и ведения мяча. Обучение отвлекающим действия (<i>финты</i>): «уходом», «ударом», «остановкой». Совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнениях.	Комплекс 5
4 четверть (23 часа)				
80/1			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструкция №. Обучение элементам игры вратаря: выбивание мяча; ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Комплекс 5
81/2			Совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча; маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изучены технические приемы. Эстафеты с преодолением полосы препятствий	Комплекс 5
82/3			Обучать групповым действиям в нападении и защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнения соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;	Комплекс 5
83/4			Совершенствование ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной).	Комплекс 5
84/5			Совершенствование ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча. Волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола.	Комплекс 5

85/6			Оценивание 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча. Волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола	Комплекс 5
86/7			Оценивание 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной). Волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола	
87/8			Оценивание 5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру. Волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола	
Раздел 2 Кроссовая подготовка (4 часа)				
Освоить понятие особенности бега на средние и длинные дистанции. Развить выносливость. Совершенствовать специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин;				
88/9			Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки Инструкция № . Особенности бега на средние и длинные дистанции . Чередование ходьбы и бега 8-10 мин;	Бег на выносливость
89/10			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Бег на выносливость
90/11			Равномерный медленный бег до 2000м. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	Бег на выносливость
91/12			Бег (1500 м)на результат. Развитие выносливости.	Бег на выносливость
Раздел № 1 . Лёгкая атлетика.(10 часов)				
Освоить навыки бега, прыжков с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной, метания малого мяча на дальность. Развить скоростные, скоростно-силовые качества. Совершенствовать прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок; бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег				
92/13			Совершенствование техники бега 30м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс №1

93/14			Совершенствование техники бега 30м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс №1
94/15			Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники бега 30м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно- силовых качеств.	Комплекс №1
95/16			Бег на результат (30 м). Совершенствование техники бега60,500м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс №1
96/17			Совершенствование техники бега60м 500м, метания мяча на дальность , прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной». Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс №1
97/18			Бег 60м на результат. Совершенствовать технику метания мяча на дальность, технику бега на 500м.	Комплекс №1
98/19			Контроль : прыжок в длину с места. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». прыжка в длину с разбега изученным способом. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс №1
99/20			Бег на результат (500 м). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». прыжка в длину с разбега изученным способом. Спортивная игра «Лапта».	Комплекс №1
100/21			Метание мяча на дальность на результат. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». Спортивная игра «Лапта».	Комплекс №1
101/22			Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо». Спортивная игра «Лапта».	
102/23			Резерв. Итоговый урок.	

