

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Каменская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании педагогического совета школы Протокол № 9 от 29.08.2014г.	Директор школы Середнева приказ от 30.08.2014г.	Утверждаю М.Е. № 333
---	---	----------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 – 11 КЛАССОВ

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

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

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Уроки физической культуры проводятся в школьном спортивном зале. В 5-8, 11 классе по трехчасовой программе, в 9 классе по двухчасовой программе.

Количество часов в неделю:

5-8,11 – 3 часа в неделю, 102 часа в год

9 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год

Уровень общеобразовательный.

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому 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, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала 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 независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжная подготовка).

Планируемые результаты освоения программного материала

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими 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:

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

Двигательные умения, навыки и способности

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	80	80	80	80	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	19	19	19	19	19
	Баскетбол	12	12	12	12	12
	Футбол	7	7	7	7	7
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	27	27	27	27	27
1.5	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
2	Вариативная часть	22	22	22	22	22

Базовая часть содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 градусов), безразличные (+20...+22 градуса), прохладные (+17...+20 градусов), холодные (0...+8 градусов), очень холодные (ниже 0 градусов).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 градусов (2-3 захода по 3-7 минут).

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучаемого (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 3:1. С атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, палками, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений), а также развития силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости.

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятий.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Висы и упоры.

5 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

6 класс – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

7 класс – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

8 класс – мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора опускание вперед в вис присев; из вися присев махом одной и толчком другой в вис прогнувшись; соскок.

9 класс – мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись; соскок.

Опорные прыжки.

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

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

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

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

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности обучающихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 12мин. Бег на 1000м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м.

7 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин, девочки до 15мин. Бег на 1500м.

8-9 класс. Бег на 2000м (мальчики), на 1500м (девочки).

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту.

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, снизу вверх на заданную и максимальную в высоту.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. . Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

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

Умению правильно распределять силы на дистанции обучающиеся учатся на кругах длиной до 1км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

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

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

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

Вариативная часть.

В связи с тем, что состояние материально-технической базы школы не позволяет проводить некоторые виды программного материала - плавание, а также принимая во внимание интересы и склонности детей, принято решение изучать следующие виды: волейбол, лыжная подготовка, гимнастика доступные для освоения в нашей школе. Имеется в наличии необходимый спортивный инвентарь.

Учет и оценка учащихся по физической культуре

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов;

2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре;

3) формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим;

4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамнезу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, продолжительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического воспитания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя, проводился с учетом возрастных и половых особенностей

школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх).

Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку — 2.

Отметка 5 (*«отлично»*): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила.

Отметка 4 (*«хорошо»*): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 (*«удовлетворительно»*): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 (*«неудовлетворительно»*): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде).

Учителю следует всегда помнить, что оценка ученика должна объективно отражать его успеваемость по предмету и не превращаться в средство наказания, например, за опоздание на урок, отсутствие спортивной формы, плохое поведение.

Имеет место оценка школьников по физической культуре на основе других показателей подготовленности учащихся. Так, рекомендуем оценивать:

- Знания (ответы, доклады, сообщения, составление кроссвордов, викторин, комплексов упражнений и др)
- Умения и навыки (технические и тактические действия).
- Уровень физической подготовленности.
- Инструкторские навыки.
- Судейство.
- Домашние задания.
- Участие в соревнованиях.

Итоговый учет характеризуется подведением итогов работы по физическому воспитанию за относительно длительный отрезок времени, например, за четверть, полугодие, учебный год. В результате итогового учета школьникам выводится годовая оценка успеваемости, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности, телесного развития (по данным антропометрии).

Внеклассная и внеурочная деятельность по физическому воспитанию

Внеклассная работа отличается от учебной тем, что:

- осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы
- она строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры,
- педагогическое руководство внеклассной работой приобретает в большей мере инструктивно-педагогический характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся.

Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтоб она была эффективной и результативной. В этом и заключается актуальность данной темы.

Одним из видов внеклассной работы в школе является массовая физкультурная и спортивная работа.

Задачи внеклассной работы:

- содействовать школе в выполнении стоящих перед ней учебно-воспитательных задач;
- содействовать укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся;
- углублять и расширять знания, умения, навыки, получаемые учащимися на уроках, физической культуры;
- воспитывать и развивать организаторские навыки у школьников;
- организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать учащимся любовь к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Содержание внеклассной работы

Внеклассная работа проводится во внеурочное время в виде занятий по легкой атлетике, туризму, в секциях, группах, командах.

Основным содержанием внеклассных занятий с детьми является материал учебной программы по физической культуре, используемый с целью совершенствования умений и навыков, учащихся в выполнении различных упражнений, как в обычных условиях, так и в усложнённых

Дополнительный материал берется из журналов «Физическая культура в школе», и соответствующей литературы. Значительное место отводится общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, упражнениям на гимнастических скамейках и стенке, со скакалками, в равновесии, лазанье, прыжках. Самое большое место во внеклассной работе занимают игры. При этом программный материал по играм значительно расширяется за счет дополнительных игр, близких по своему содержанию к программным. Особое внимание при проведении внеклассных занятий, в том числе и игр, уделяется соответствию используемого материала, изучаемому на уроках учебному материалу, чтобы сочетание учебных и внеклассных занятий способствовало совершенствованию двигательных умений и навыков детей.

Чтобы добиться массового охвата учащихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются:

- занятия в группах общей физической подготовки,
- спортивные соревнования,
- физкультурные праздники,
- занятия в спортивных секциях.

Организация внеклассной работы

Общее руководство работой коллектива физической культуры возлагается на учителя физической культуры.

Во всех классах школы избираются физкультурные организаторы. Они работают под руководством классных руководителей, организуя учеников своего класса для участия в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, проводимых школой.

Для проведения практической работы с учащимися организуются секции. В первую очередь создается секция общей физической подготовки, работающая весь учебный год. Основой занятий секции общей физической подготовки является учебная программа. На занятиях секции совершенствуются умения и навыки, в выполнении упражнений, иной расстановкой снарядов, введением новых элементов.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
----------	---	---------------------------	------------

		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре,
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	примерные программы, авторские рабочие программы входят в
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	

4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Список литературы

1. В.И. Лях Физическая культура 8-9 методические рекомендации, Просвещение 2014
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура. 8-9 класс. Методическое пособие. Просвещение, 2012 год
3. Анатомия и физиология человека И.Н. Федюкевич, Ростов на Дону, Феникс, 2005
4. Начинающему учителю физкультуры. Методическое пособие, Москва Просвещение, 2001
5. Раменская Т.И.
Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 1999.-
6. Раменская Т.И.
Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков).- М.: СпортАкадемПресс, 2004г
7. Спортивные праздники круглый год / Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С.- Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005.- 288с. (Серия «Школьный корабль»).
8. Талага Е.
Энциклопедия физических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 2009
9. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 2006.- 224с.: ил.
10. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987
11. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие/ В.С.Овчаров. - Минск: Сэр-Вит, 2008
12. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. – М. : Советский спорт, 2007

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	№ урока	Наименование разделов и тем	часы	Дата проведения	Примечание
		Легкая атлетика	10		
1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	2.09	
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1	3.09	
3	3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1		
4	4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1	8.09	
5	5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	9.09	
6	6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	10.09	
7	7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	15.09	
8	8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1	16.09	

9	9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1	17.09	
10	10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1	22.09	
		Спортивные игры	17		
11	1	Техника безопасности по спортивным играм. Передвижения остановки прыжком	1	23.09	
12	2	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	24.09	
13	3	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1	29.09	
14	4	Эстафета с ведением мяча.	1	30.09	
15	5	Учить технике броска по кольцу одной рукой.	1	1.10	
16	6	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1	6.10	
17	7	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге.	1	7.10	
18	8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1	8.10	
19	9	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1	13.10	
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	14.10	
21	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1	15.10	
22	12	Нижняя прямая подача.	1	20.10	
23	13	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	21.10	
24	14	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	22.10	
25	15	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1	27.10	
26	16	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1	28.10	
27	17	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	29.10	
		2 четверть	21		
		Гимнастика с элементами акробатики	21		
28	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1	17.11	
29	2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	1	18.11	
30	3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1		
31	4	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1	25.11	
31	5	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1		
33	6	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1	26.11	

34	7	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма. Передвижение по рейке гимнастической скамейки.	1		
35	8	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1	1.12	
36	9	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1		
37	10	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1	2.12	
38	11	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1	3.12	
39	12	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1		
40	13	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1	8.12	
41	14	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1	9.12	
42	15	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1	15.12	
43	16	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1	16.12	
44	17	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
45	18	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1	17.12	
46	19	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1	22.12	
47	20	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1	23.12	
48	21	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты.	1	24.12	
		3 четверть			
		Лыжная подготовка	30		
49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход.	1	12.01	
50	2	Двухшажные и бесшажные ходы	1	13.01	
51	3	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	14.01	
52	4	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	19.01	
53	5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов.	1	20.01	
54	6	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	21.01	
55	7	Подъем елочкой на склон спуск и торможение	1	26.01	
56	8	Спуски повороты, подъемы Дистанция 2 км	1	27.01	
57	9	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1		
58	10	Торможение плугом	1	2.02	
59	11	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км	1	3.02	

		с применением изученных ходов.			
60	12	Техника подъёма и спуска.	1	4.02	
61	13	Совершенствовать торможение.	1		
62	14	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	9.02	
63	15	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	10.02	
64	16	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	10.02	
65	17	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	11.02	
66	18	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	16.02	
67	19	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	17.02	
68	20	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	18.02	
69	21	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	24.02	
70	22	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	25.02	
71	23	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1	2.03	
72	24	Прохождение дистанции до 3 км.	1	3.03	
73	25	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	4.03	
74	26	Прохождение дистанции до 3 км	1	10.03	
75	27	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1		
76	28	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	11.03	
77	29	Игра «Быстрый лыжник»	1	16.03	
78	30	Игра «Шире шаг», «Накаты».	1	17.03	
		4 четверть	24		
		Спортивные игры	13		
79	1	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1	18.03	
80	2	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1	30.03	
81	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1	31.03	
82	4	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1	1.04	
83	5	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1	6.01	
84	6	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1	7.04	
85	7	Закрепить передачу от плеча.	1	8.04	
86	8	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1	13.04	
87	9	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мяч ловцу».	1	14.04	
88	10	Передача мяча двумя руками после ведения.	1	15.04	
89	11	Совершенствовать передачу от плеча.	1	20.04	

90	12	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	1	21.04	
91	13	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1	22.04	
		Легкая атлетика	11		
92	1	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1	27.04	
93	2	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1	28.04	
94	3	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1	29.04	
95	4	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1	12.05	
96	5	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1	13.05	
97	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1	18.05	
98	7	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1	19.05	
99	8	Медленный бег до 15 мин	1	20.05	
100	9	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1	25.05	
101	10	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1	26.05	
102	11	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1	27.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол часов	Дата проведения	Примечание
		1 четверть	27		
		Легкая атлетика	10		
1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетике. Старт	1	2.09	
2	2	Низкий старт Бег до 2 минут	1	4.09	
3	3	Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1	5.09	
4	4	Прыжки в длину согнувши ноги	1	9.09	
5	5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1	11.09	
6	6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1	12.09	
7	7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1	16.09	
8	8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1	18.09	
9	9	Учёт освоения техники прыжка в длину с	1	19.09	

		разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7 мин.			
10	10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1	23.09	
		Спортивные игры	17		
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1	25.09	
12	2	Передача мяча различными способами	1	26.09	
13	3	Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	30.09	
14	4	Разучить комплекс УТГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1	2.10	
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1	3.10	
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1	7.10	
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	9.10	
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1	10.10	
19	9	Комплекс упражнений с мячами.	1	14.10	
20	10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1	16.10	
21	11	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1	17.10	
22	12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1	21.10	
23	13	Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1	23.10	
24	14	Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1	24.10	
25	15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1	28.10	
26	16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1	30.10	
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1	31.10	
		2 четверть	21		
		Гимнастика с элементами акробатики	21		
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1	18.11	
29	2	Акробатика Кувырки	1		
30	3	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырков вперёд и назад	1	20.11	

		слитно.			
31	4	Совершенствовать чёткость и порядок выполнения УГГ. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1	21.11	
31	5	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1	25.11	
33	6	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1	27.11	
34	7	Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1	28.11	
35	8	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1	2.12	
36	9	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1		
37	10	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1	4.12	
38	11	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1		
39	12	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1	9.12	
40	13	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1		
41	14	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1	11.12	
42	15	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1	12.12	
43	16	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1	16.12	
44	17	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1	18.12	
45	18	Упражнения на перекладине.Подтягивание	1	19.12	
46	19	Гимнастическая полоса препятствий.	1	23.12	
47	20	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1	25.12	
48	21	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1	26.12	
		3 четверть	30		
		Лыжная подготовка	30		
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1	13.01	
50	2	Одновременный двухшажный ход	1	15.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	20.01	
52	4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1		
53	5	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1	21.01	
54	6	Совершенствовать технику одновременных	1	23.01	

		ходов. Пройти на скорость 1 км.			
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Пройти 2км.	1	27.01	
56	8	Одновременный бесшажный ход.	1	20.01	
57	9	Подъём скользящим шагом.	1	30.01	
58	10	Спуски. Подъёмы. Дистанция 1-2 км.	1	03.02	
59	11	Повороты на спуске плугом	1	05.02	
60	12	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1	06.02	
61	13	Дистанция 3 км классическим ходом	1	10.02	
62	14	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	12.02	
63	15	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1	13.02	
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	17.02	
65	17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	19.02	
66	18	эстафеты встречные с использованием склонов	1	20.02	
67	19	Эстафеты линейные круговые	1	24.02	
68	20	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	26.02	
69	21	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	27.02	
70	22	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1	3.03	
71	23	Подъём «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1	5.03	
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1	6.03	
73	25	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1	10.03	
74	26	Подъём «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1	12.03	
75	27	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1	13.03	
76	28	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1	17.03	
77	29	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1	19.03	
78	30	Эстафеты. Итоги четверти	1	20.03	
		4 четверть	24		
		Спортивные игры	13		
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1	31.03	
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге	1	2.04	
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах	1	3.04	
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	7.04	
83	5	Броски после ведения	1	9.04	
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол	1	10.04	
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в	1	14.04	

		технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.			
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	16.04	
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1	17.04	
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1	21.04	
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	23.04	
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1	24.04	
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1	28.04	
		Легкая атлетика	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1	30.04	
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1	5.05	
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».	1	12.05	
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	14.05	
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	15.05	
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1	19.05	
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1	21.05	
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	22.05	
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	26.05	
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1	28.05	
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1	29.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

п/п №	№ урок а	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведен ия	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Вводный инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетика	1	2.09	
2	2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1	3.09	
3	3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1	5.09	
4	4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	9.09	
5	5	Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1	10.09	
6	6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1	12.09	
7	7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1	16.09	
8	8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1	17.09	
9	9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча	1	19.09	

		с разбега на дальность. Бег до 10мин.			
10	10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1	23.09	
		Спортивные игры	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	25.09	
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1	26.09	
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1	30.09	
14	4	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1	1.10	
15	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	3.10	
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1	7.10	
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	8.10	
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1	10.10	
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1	14.10	
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1	15.10	
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1	17.10	
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1	21.10	
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1	22.10	
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1	24.10	
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1	28.10	
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1	29.10	
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1	31.10	
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ			

		АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	18.11	
29	2	Кувырки вперед и назад.	1	19.11	
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1	21.11	
31	4	Упражнение на перекладине	1	25.11	
31	5	Упражнения на брусьях	1	26.11	
33	6	Акробатические упражнения Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1	28.11	
34	7	Лазанье по канату	1		
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1	2.12	
36	9	Акробатические упражнения	1		
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
38	11	Акробатическая комбинация	1	3.12	
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1	9.12	
40	13	Гимнастическая полоса препятствий.	1	12.12	
41	14	Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1	16.12	
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1	17.12	
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1	19.12	
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1	23.12	
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1	24.12	
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1	26.12	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	13.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	14.01	
51	3	Попеременный двухшажный ход	1	16.01	
52	4	Повороты переступанием в движении	1	20.01	
53	5	Подъем в гору скользящим шагом	1	21.01	
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	23.01	
55	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	27.01	
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1	28.01	
57	9	Торможение и поворот упором	1	31.01	
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	03.02	

59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1	4.02	
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1	6.02	
61	13	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1	10.02	
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1	11.02	
63	15	Одновременный одношажный ход Стартовый вариант	1	13.02	
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1	17.02	
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	18.02	
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1	20.02	
67	19	Коньковый ход.	1	24.02	
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	25.02	
69	21	Торможение и поворот упором	1	27.02	
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	3.03	
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1	4.03	
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1	6.03	
73	25	Элементы единоборств.	1	10.03	
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1	11.03	
75	27	Захваты рук и туловища.	1	13.03	
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1	17.03	
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1	18.03	
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1	20.03	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	31.03	
80	2	Передачи мяча в тройках с перемещением	1	1.04	
81	3	Броски мяча после ведения.	1	3.04	
82	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1	7.04	
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	8.04	
84	6	Учебная игра в баскетбол.	1	10.04	
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах.	1	14.04	
86	8	Прием мяча снизу после подачи.	1	15.04	
87	9	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	17.04	
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1	21.04	
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1	22.04	
90	12	Игра по упрощенным правилам.	1	24.04	
91	13	Учебная игра в волейбол.	1	28.04	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	29.04	
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1	6.05	

94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	12.05	
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	13.05	
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	15.05	
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	19.05	
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1	20.05	
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	22.05	
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1	26.05	
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1	27.05	
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1	29.05	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1		
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1		
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1		
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1		
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1		
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1		
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1		

10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
14	4	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
15	5	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1		
16	6	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
17	7	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
18	8	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1		
19	9	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1		
20	10	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
21	11	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
22	12	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
23	13	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
24	14	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
25	15	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
26	16	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1		
27	17	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
29	2	Кувырки вперед и назад.	1		
30	3	Лазанье по канату в три приема.	1		

31	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		
31	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1		
33	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
34	7	Лазанье по канату	1		
35	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1		
36	9	Акробатические упражнения	1		
37	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1		
40	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1		
41	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
42	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
43	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
44	17	Соединение из 3-4 элементов.	1		
45	18	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1		
46	19	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1		
47	20	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
48	21	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
50	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Повороты переступанием в движении	1		
53	5	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		
54	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
55	7	Одновременный одношажный ход	1		

		(стартовый вариант)			
56	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1		
57	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1		
58	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
59	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
60	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
61	13	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1		
62	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
63	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
64	16	Коньковый ход. Эстафеты	1		
65	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
66	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
67	19	Коньковый ход.	1		
68	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
69	21	Торможение и поворот упором	1		
70	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
71	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
72	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1		
73	25	Элементы единоборств.	1		
74	26	Стойки и передвижение в стойке.	1		
75	27	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1		
76	28	Игра «Выталкивание из круга»	1		
77	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
78	30	Игра «Перетягивание в парах»	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
80	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
81	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		

82	4	Учебная игра в баскетбол.	1		
83	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
84	6	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
85	7	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
86	8	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
87	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
88	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
89	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
90	12	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1		
91	13	Учебная игра в волейбол.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1		
93	2	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1		
94	3	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
95	4	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1		
96	5	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1		
97	6	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
98	7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1		
99	8	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
100	9	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1		
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
102	11	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1		