

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЦВЕТНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МКОУ Цветниковской СОШ

Неучесова / Неучесова НД

«26» авг. 2014г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ
Цветниковской СОШ

Ю.В. Фалина / Фалина

Ю.В.

Приказ № *32*
от « 1 » *авг.* 2014г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
5-9 класс
(срок реализации 5 лет)

Составитель: Учитель физической культуры
1 квалификационной категории
МКОУ Цветниковской СОШ
Галкин Александр Михайлович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5-9 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на

- Основе федерального компонента Государственного стандарта на базовом уровне, учебной комплексной программы по физической культуре, автором- составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич,- издательство Москва «Просвещение»,2008- 2009 г.; А.П.Матвеев - 2е издание - М: «Просвещение» 2008г.

Учебная программа для 5- 9 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
 - Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
 - Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Цели учебной программы.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной - рекреационной направленностью. Слагаемыми физической культуры являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие., оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Задачи учебной программы.

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. Совершенствование функциональных возможностей организма. Развитие двигательных способностей.
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение

данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержание программы

5 класс

Основы знаний История зарождения современных Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры. Способы деятельности Соревновательная деятельность и формы ее организации. Занятия избранным видом спорта и коррекционной гимнастикой (на развитие гибкости, координации, силы отдельных мышечных групп).

Физическое совершенствование. Общая (базовая) физическая подготовка
Гимнастика с основами акробатики: Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке (бревну). Спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку. Преодоление прыжком боком небольшого препятствия (гимнастическое бревно) с опорой на левую (правую) руку и правую (левую) ногу. Кувырки (вперед, назад, сериями). Прыжки через скакалку и через гимнастического козла в ширину. *Легкая атлетика:* Высокий старт с ускорением. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. *Спортивные игры:* технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта
Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 32 счета

(кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистически оформленные общеразвивающие упражнения). Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махи и перемахи; висы и перевороты; соскоки. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор; перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами с опорой о нижнюю жердь. . *Легкая атлетика*: Низкий старт. Прыжки с разбега в длину (способом согнув ноги) и высоту (способом «перешагивания»). *Волейбол*: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол*: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

6 класс

Основы знаний История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательных действий (структурные основы техники, и связь техничного исполнения двигательного действия с психическим развитием и физической подготовленностью). Способы деятельности Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка: Гимнастика с основами акробатики:

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения). Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки.

Упражнения на брусках (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь. Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, махов и перемахов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. *Лыжные гонки*: Одновременный одношажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. *Легкая атлетика*: Старт с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий (барьеров). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры*: технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация, выполняемые на 32 и 48 счета: прыжковые упражнения, повторные кувырки в группировке, стойка на лопатках и на голове с помощью рук (мальчики), мост (девочки), стилизованные общеразвивающие упражнения и упражнения из корригирующей гимнастики. Опорные прыжки через гимнастического козла с увеличенной фазой полета (регулируется расстоянием между снарядом и «подкидным мостиком»). Комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой и прыжками, повороты на носках и прыжком, полуприсед, равновесие на одной; полушпагат, соскоки. Гимнастическая комбинация на невысокой перекладине (мальчики): размахивания, подъемы в упор, перемахи левой (правой) вперед и назад, переходы в вис и из вися лежа на согнутых руках. Упражнения на брусках (мальчики): наскоком выход в упор, ходьба на руках, фиксация упора угла, соскок с опорой о жердь, сед ноги врозь; (девочки): размахивание изгибами в вися на верхней жерди, наскок в упор на нижнюю жердь, перемахи одной и двумя в вися лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок махом назад с поворотом и опорой о жердь.

Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений.

Легкая атлетика: Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. *Баскетбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Волейбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Футбол:* Технические действия без мяча и с мячом. Тактические действия в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки.*

7 класс

Основы знаний. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Техника двигательных действий (особенности самостоятельного освоения физических упражнений и двигательных действий). Физические качества (основная характеристика и их связь с развитием основных функциональных систем организма). Способы деятельности Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на регулирование массы тела, на развитие общих и специальных физических качеств. Оказание доврачебной помощи при переохлаждении и перегревании организма.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики: Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика: Прыжок в длину с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий

(кросс). Совершенствование техники ранее разученных упражнений. *Спортивные игры*: Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игры по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений*.

Технико-тактическая подготовка в избранном виде спорта Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация, выполняемая на 48 счетов: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекач назад в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360*. Комбинация на гимнастической средней перекладине (мальчики): висы, подъем переворотом силой в упор, перемахи вперед и назад одной и другой, упор сзади, поворот кругом в упор, соскок отмахом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах во внутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед и махом назад; гимнастическая комбинация (девочки): наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика*: Барьерный бег. Бег на длинные дистанции и по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Волейбол*: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Футбол*: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по упрощенным правилам. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*.

8 класс

Основы знаний Цель и задачи основных направлений физической культуры в обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное и спортивное, направленность их содержания и

формы организации). Цель и задачи подготовки к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры, связь с общей и специальной физической подготовкой. Физические качества (понятие нагрузки и отдыха: основы планирования занятий и циклов занятий). Способы деятельности Занятия туризмом (основы организации и подготовки к походу). Тестирование физической работоспособности. Оказание доврачебной помощи при кровотечениях, легких и глубоких ранах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев; (девушки): из положения стоя «мост» поворот в упор, стоя на правом (левом) колене упор присев кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Гимнастическая комбинация на средней перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади, вис на подколенях; совершенствование ранее разученных упражнений. Упражнения на брусках (юноши): махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; (девушки): из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика:* Тройной прыжок с разбега. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанием и перелазанием. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр футбол, волейбол. Игра по упрощенным правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения: переворот боком из прямой и боковой стойки. Акробатическая комбинация: ритмические и стилистически связанных элементов акробатики, хореографии, движений типа «зарядки» и танцев. Комбинация на гимнастической перекладине (юноши): из виса стоя силой-махом подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90* в стойку боком к снаряду. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): из упора на предплечьях, размахивая подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, размахивание в упоре, соскок махом вперед; (девушки): из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом-силой подъем переворотом назад, перехват из виса лежа на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной (двумя) ногами над нижней жердью, сед на бедре, соскок. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений

Легкая атлетика: Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.

Волейбол: совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол:* совершенствование технических действий без мяча и с мячом, тактических действий в игре по правилам.

9 класс

Основы знаний Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Способы деятельности Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

Физическое совершенствование

Общая физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь: (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика:* Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений. *Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол. Игра по правилам. *Комплексы общеразвивающих упражнений.*

Технико-тактические действия в избранном виде спорта

Гимнастика с основами акробатики: Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусьях (юноши, девушки), гимнастическом

бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений. *Легкая атлетика*: Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений. *Волейбол*: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Футбол*: совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам. *Плавание*: Комбинированное плавание. Совершенствование техники ранее разученных способов плавания. *Комплексы упражнения специальной физической и технической подготовки*

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения курса обучения выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни;
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

Характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;
- развития физических способностей.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
 - силовые;
 - скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.
-

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

-
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
 - Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
 - Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
 - Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
 - Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
-

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.	Количество	Примечание
Библиотечный фон (книгопечатная продукция)			
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Д	
3	Рабочие программы по физической культуре.	Д	
4	Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
Учебно-практическое оборудование			
1	Стенка гимнастическая	Г	
2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
3	Козел гимнастический	Г	
4	Конь гимнастический	Г	
5	Перекладина гимнастическая	Г	

6	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
7	Мост гимнастический подкидной	Г	
8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
9	Маты гимнастические	Г	
10	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
11	Мяч малый (теннисный)	К	
12	Скакалка гимнастическая	К	
13	Палки гимнастические	К	
14	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
15	Планка для прыжков в высоту	Д	
16	Стойка для прыжков в высоту	Д	
17	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
Подвижные и спортивные игры			
19	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
21	Стойки волейбольные универсальные	Д	
22	Сетка волейбольная	Д	
23	Мячи волейбольные	Г	
27	Мячи футбольные	Г	
Средства первой помощи			
29	Аптечка медицинская	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой		
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион (площадка)			
1	Игровое поле для мини-футбола	Д	

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики		Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	
		12		5,8-5,4			6,2-5,6	
		13	6,4		5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4
		14	6,1		5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4
		15	5,8		5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3
			5,5			4,5	6,1	
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	
		12		9,0-8,6			9,6-9,1	
		13	9,5		9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0
		14	9,3		8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0
		15	9,1		8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8
			9,6			7,7	9,7	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	
		12		158-178			149-168	
		13	146		167-190	191 и выше	135	151-170
		14	150		180-195	205	138	154-177
		15	160		183-205	210	139	158-179
			163			220	143	
		11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	

Выносливость	6-минутный бег, м	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10
		12	-3	3-8	10	1	8-11
		13	-6	1-7	9	0	6-12
		14	-4	1-7	11	-2	5-13
		15	-4	3-10	12	-1	7-14
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше		
		12	0	2-6	7		
		13	0	3-6	8		
		14	0	4-7	9		
		15	1	5-8	10		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов на 2013-2014 учебный год - 10

Общее количество учебных часов на I четверть - 28

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
1-2	Низкий старт	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта	
3-4	Бег 30 метров	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» - 4,9; «4» - 5,1; «3» - 5,5. Девочки: «5» - 5,1; «4» - 5,4; «3» - 5,8 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
5-6	Бег с ускорением 70-80 м.	2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
7-8	Бег на результат 100 метров	2	ОРУ. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Бег 100 метров. Основная группа Мальчики: 13-9,3; 10-9,6. Девочки: 10-9,8; 7-10,0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
9-10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	2	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	
11-12	Прыжок в длину с разбега.	2	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на	Прыжок в длину с разбега.

Дата

Общее количество учебных часов на II четверть -24

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
29-30	Кувырок вперед и назад	2	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	
31-32	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д)	2	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	
33-34	Мост –девочки Стойка на голове – мальчики	2	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	
5-16	Акробатические элементы	2	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов
7-7	Лазание по канату в два приема	2	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату	
	Лазание по канату	2	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату	Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема
	Висы и упоры. Строевые упражнения	2	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы на низкой перекладине.	Подтягивания Основная группа Мальчики: 17-14-8 Девочки: 9-7-5 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения
	Подъем переворотом в упор толчком двумя	2	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком	Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на	

Дата

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

нать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Олейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка к занятиям. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий
3-4	Одновременный одношажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
3-5	Попеременный двушажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода
3	Прохождение дистанции 1 км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Прохождение дистанции 1 км.
3	Прохождение дистанции со сменой ходов	2	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах сменой ходов	
3	Спуски и подъемы	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	
3	Поворот «плугом»	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Поворот «плугом»
3	Подъема «елочкой»	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой
3	Спуски в средней стойке	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 -2,5 км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.	

Дата

69	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы	Торможение «плугом»
70-71	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
72	Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
73	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах в среднем темпе	
74-75	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности	
76	Лыжные гонки до 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
77	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.	Уметь передвигаться на лыжах	
78	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах по дистанции в среднем темпе	
30	Передача над собой	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	
32	Верхняя передача в парах через сетку.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 22

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Дата
83-84	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		
85		1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		
86-87		2	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность	Прыжок в высоту способом перешагивания Основная группа Мальчики: 130-120-105 Девочки: 115-105-95 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	
88	Метание малого мяча на дальность	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность	Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики: 42-37-28 Девочки: 27-21-17 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	
89-90	Нижняя прямая подача мяча	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		
91	Нижний прием подачи	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие	Уметь играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре		

92-93	Нападающий удара	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники нападающий удара
94-95	Учебно – тренировочная игра	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	
96-98	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	
99	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	
100	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
101-102	Бег 30 метров	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
103	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ для развития скоростно – силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени

			подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам Развитие координационных способностей.		
104	Бег 60 метров	1	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
105	Метание теннисного мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8 -10 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
106	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11,2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
107	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
108	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Кроссовая подготовка 1 км. с учетом времени Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

Общее количество часов на 2011-2012 учебный год -102 часа

Общее количество учебных часов на I четверть - 26

Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Дз	Дата
1-2	Низкий старт	2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		Комплекс 1	
3-4	Спринтерский бег Бег 30 метров	2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,8; «4» – 5,0; «3» – 5,3; Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,3; «3» – 5,7 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 1	

5	эстафетный бег	1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки		Комплекс 1
6	Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном беге	Бег 60 метров Основная группа: мальчики – «5» – 8,4; «4» – 9,2; «3» – 10,0; девочки – «5» – 9,4; «4» – 10,0; «3» – 10,5 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 1
7-8	Прыжок в длину с разбега:	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча		Комплекс 1
9-10	Метание малого мяча	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега		Комплекс 1
11-12	Прыжок в длину с разбега	2	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	Прыжок в длину с разбега основная группа Мальчики: 430–380–330. Девочки: 370–330–290. Подготовительная и спец. Мед. группа (техника прыжка)	Комплекс 1
13	Бег на	1	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ.	Уметь пробегать дистанцию	Бег на средние	Комплекс 1

	средние дистанции		Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1000 м	дистанции основная группа - на время Подготовительная и спец Мед группа (без учета времени)	
14	Позиционное нападение со сменой мест	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 1
15-16	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
17	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
18	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
19	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
20-21	Штрафной бросок	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре	Штрафной бросок –техника броска	Комплекс 3

			одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	технические приемы		
22	Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
23	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
24-25	Учебно – тренировочная игра 3х3, 4х4.	2	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
26	Учебная игра 5х5	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 23

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Дз
27-28	Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	2	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.	Уметь выполнять кувырки вперед и назад слитно		Комплекс 2
29-30	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	2	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		Комплекс 2
31-32	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	2	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории		Комплекс 2

Дата

31
15

2011

15

				полета, комбинацию из акробатических элементов		
33	Акробатические элементы	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2
34-35	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
36-37	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
38	Размахивание и соскок	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Комплекс 2
39-40	Подъема переворотом; подтягиваний в висе; мальчики.	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема	Комплекс 2

	Поднятие ног в висе: девочки		гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		переворотом: подтягиваний в висе: мальчики – 10–8–6; поднятие ног в висе: девочки – 16–12–8	
41	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке		Комплекс 2
42-44	Лазание по канату	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках		Комплекс 2
45-46	Лазание по канату в два приема	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, передвигаться с грузом на плечах на неуравновешенной опоре	Оценка техники лазания по канату – 6 м – 12 с. (мальчики) Подготовительная спец. Группы и девочки – техника выполнения лазания.	Комплекс 2
47	Строевые упражнения. лазание, прикладные упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять сход с наклонной скамейки		Комплекс 2

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий
 Естественные основы: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.
 Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Номер урока	Тема урока	Колво часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Дз
50-51	Попеременный двухшажный ход	2	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
52-53	Одновременный двухшажный	2	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
54-55	Переход с одного хода на другой	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4
56-57	Одновременный одношажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Техник одновременного одношажного хода	Комплекс 4
58-59	Одновременный безшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах		Комплекс 4

ДОТ

17

18 15

18
18

19 15

60-61	Преодоление контр уклонов	2	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	20 20
62-63	Попеременный четырехшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
64	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
65-66	Попеременный четырехшажный ход	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	23
67	Преодоление контр уклонов	1	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	20
68	Преодоление контр уклонов	1	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 4км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
69-70	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке		Комплекс4	
71	Прохождение дистанции 2 -	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход.	Уметь: Передвигаться на		Комплекс4	

	3 км. в среднем темпе		Подъем «с лочкой». Повороты со Комплексе 3 спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе	Лыжи и спускаться с гор в низкой стойке		
72	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 2 - 3 км.	Комплекс 4
73	Верхняя прямая подача	1	Охрана труда при занятии спортивными играми. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Подача снизу, прием мяча. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4
74	Прием мяча снизу	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 4
75	Нижняя прямая подача	1	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
76	Верхняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы	На оценку верхняя прямая подача	Комплекс 3

77	Нападающий удар при встречных передачах.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3
78	Нападающий удар	1	Охрана труда при занятии спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, применять в игре технические приемы		Комплекс 3

Тематическое планирование на 4 четверть.

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Номер урока	Тема урока	Колво часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Дз
79-80	Прыжки в высоту способом перешагивания	2	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Комплекс I
81-82		2	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега, двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования		Комплекс I
83-84		2	Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования	Прыжок в высоту с разбега основная группа	Комплекс I

Дата

Мальчики
210,200,190
Девочки: 195,1
80,170.
Подготовительная и спец.
Мед. группа

					(техника прыжка)	
85		1	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре Ю м е разбега.	Уметь выполнять двигательные действия в метании без ошибок в условиях спортивного соревнования, выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега		Комплекс!
86-87	Прыжки в высоту способом «перешагивания» Метание малого мяча	2	упражнений для развития скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность		Прыжок в высоту способом перешагивания Основная группа Мальчики: 130-120-105 Девочки: 115-105-95 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения
88	Метание малого мяча на дальность	1	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность		Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики: 42-37-28 Девочки: 27-21-17 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения
89-90	Нижняя прямая подача мяча	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		
91	Нижний прием подачи	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие	Уметь играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре		

92-93	Нападающий удара	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	Уметь играть в волейбол по основным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники нападающий удара
94-95	Учебно – тренировочная игра	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	
96-98	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	
99	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей	Уметь играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре	
100	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	
101-102	Бег 30 метров	2	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени