

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 46 имени прокурора Куйбышевской области Н.А. Баженова» городского округа Самара

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

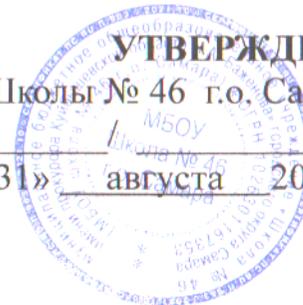
Ю.А. / Яничкина Ю.А.

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора МБОУ Школы № 46 г.о. Самара

№ 338-од «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура Класс(ы) 7-9 классы

Учитель (педагог) Гусева Ирина Андреевна

Количество часов по учебному плану 102 в год, в неделю 3 ч.

Составлен в соответствии и с программой для общеобразовательных учреждений. 5-9 кл. Физическая культура: В.И.Лях -М.: «Просвещение», 2021.

Примерной рабочей программой ООО по предмету Физическая культура для учащихся 5-9 классов (стандарты третьего поколения), Москва 2021 год.

Автор: : В.И.Лях. **Название:** Физическая культура

Издательство: Просвещение **Год издания:** 2021

Рассмотрено на заседании МО учителей эстетического цикла

Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Председатель МО Щеглова О.Ф.

О.Ф.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5—9 классы» (М.: Просвещение).2021г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Общая характеристика предмета, курса.

- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 - 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 845 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
«формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях

физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами 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.

• Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
 - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссии, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих

индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета. Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Примерное распределение программного материала

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5класс	6класс	7класс	8класс	9класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
Легкая атлетика	28	28	28	28	28
Лыжная подготовка	11	11	11	10	10
Спортивные игры (волейбол)	20	20	20	21	21
Спортивные игры (баскетбол)	29	29	29	29	29
Общее количество часов	102	102	102	102	102
ИТОГО	510 часов				

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85

10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Планирование составлено на основе рабочей программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.т учреждений / В.И.Лях.-24е изд.-М. : Просвещение, 2019.-104с.- ISBN 978-5-09-028305-

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень						
				мальчики			девочки			
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1	
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0	
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0	
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9	
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9	
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9	
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8	
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7	
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6	
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100	
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16

7 классов– 3 часа в неделю.

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования	Домашнее задание	план	Факт		
						7а	7б	7в
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Комплекс утренней гимнастики				
2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Отжимание				
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.				
4	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Комплекс ОРУ				
5	Высокий старт	Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 10-12 мин				
6	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.				
7	Финальное усилие. Эстафеты.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Комплекс утренней гимнастики				
8	Эстафеты. Развитие ско-	Скоростной бег до 70 метров с передачей	Уметь демонстрировать	Упражнение на				

	ростных способностей.	эстафетной палочки.	финальное усилие в беге.	пресс 20-25раз				
9	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		Отжимание				
10	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплекс ОРУ				
11	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.				
13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
14	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Упражнение на пресс 20-25раз				
15	Прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых	Уметь демонстрировать	«Пистолет» (приседание на				

	Развитие силовых способностей и прыгучести.	шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	технику прыжка в длину с места.	одной ногое) 10-12				
16	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
	Кроссовая подготовка (11 ч)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Упражнение на пресс 20-25раз				
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	Упражнение на пресс 20-25раз				
20	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
21	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на				

				развитие плечевого пояса.				
22	Преодоление препятствий	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
23	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Упражнение на пресс 20-25раз				
24	Переменный бег	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
25	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Упражнение на пресс 20-25раз				
26	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
27	Бег в равномерном темпе.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
28	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	Упражнение на пресс 20-25раз				

		защитной стойке.	остановка, повороты)				
29	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Упражнение на пресс 20-25раз			
30	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12			
31	Ловля и передача мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.			
32	Ловля и передача мяча.	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.			

33	Ловля и передача мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
34	Ведение мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
35	Ведение мяча.	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Упражнение на пресс 20-25раз				
36	Ведение мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		Упражнение на пресс 20-25раз				
37	Броски мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
38	Броски мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
39	Броски мяча.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена				

				и на оборот) 16-18 раз.				
40	Техника владения мячом.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Прыжки через скакалку.				
41	Вырывание и выбивание мяча.	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
42	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
43	Нападение быстрым про-рывом.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
44	Нападение быстрым про-рывом.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
45	Взаимодействие двух иг-роков	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		Прыжки через скакалку.				
46	Взаимодействие двух иг-	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты.		Стибание				

	роков	Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
47	Тактика свободного нападения	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
48	Тактика свободного нападения	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз				
49	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Прыжки через скакалку.				
50	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
51	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				

52	Прыжки со скакалкой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
53	Прыжки со скакалкой.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
54	Прыжки со скакалкой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки через скакалку.				
55	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
56	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				

57	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Отжимание от пола				
58	Круговая тренировка.	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки через скакалку.				
59	Круговая тренировка.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
60	Акробатическая комбинация.	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
61	Акробатическая комбинация.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
Спортивные игры волейбол (16 ч)								
62	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Дозировка индивидуальная	Прыжки через скакалку.				
63	Стойки и передвижения,	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после	Дозировка	Подъем ног с медленным				

	повороты, остановки.	перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	индивидуальная	опусканием в упоре сидя 16 раз				
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.				
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжок с подтягиванием ног к груди				
67	Прием мяча снизу над собой.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжки через скакалку.				

68	Передача мяча с низу.	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
69	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
70	Нижняя прямая подача мяча	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
71	Нижняя прямая подача мяча	Учебная игра.		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
72	Прямой нападающий удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.		Прыжки через скакалку.				
73	Прямой нападающий удар.	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном	Корректировка техники	Подъем ног с медленным				

		направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	выполнения упражнений	опусканием в упоре сидя 16 раз				
74	Прямой нападающий удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
75	Тактика игры.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений	Сгибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)				
76	Тактика игры.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Бег до 10-15 мин.				
77	Тактика игры.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Отжимание от пола 18-22 раз				
78	Преодоление препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
79	Преодоление препятствий	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				

80	Смешенное передвижение.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
81	Смешенное передвижение.	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
82	Переменный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Прыжки через скакалку.				
83	Переменный бег.	Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
84	Бег в равномерном темпе 15 мин.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
85	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки через скакалку.				
86	Преодоление полосы препятствий.	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				

87	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
88	Спринтерский бег	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
89	Спринтерский бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжки через скакалку.				
90	Высокий старт.	Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
91	Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	демонстрировать технику низкого старта	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
92	Финальное усилие. Эстафеты.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Прыжки через скакалку.				
93	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
94	Бег на средние дистанции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		Прыжок с				

		упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
95	Бег на средние дистанции.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплексный				
96	Эстафетный бег	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.					
97	Эстафетный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
98	Метание мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
99	Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
100	Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена				

				и на оборот) 16-18 раз.				
101	Разновидности прыжков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
102	Разновидности прыжков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

8 классов– 3 часа в неделю.

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования	Домашнее задание	план	Факт		
						8а	8б	8в
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Комплекс утренней гимнастики				
2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Отжимание				
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.				
4	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Комплекс ОРУ				
5	Высокий старт	Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 10-12 мин				
6	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.				
7	Финальное усилие. Эстафеты.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Комплекс утренней гимнастики				

8	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Упражнение на пресс 20-25раз				
9	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		Отжимание				
10	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплекс ОРУ				
11	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стигание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.				
13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
14	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Упражнение на пресс 20-25раз				

15	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
16	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
	Кроссовая подготовка (11 ч)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Упражнение на пресс 20-25раз				
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	Упражнение на пресс 20-25раз				
20	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
21	Преодоление препятст-	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	Комплекс				

	вий	упражнения.	физические кондиции	упражнений на развитие плечевого пояса.				
22	Преодоление препятствий	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
23	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Упражнение на пресс 20-25раз				
24	Переменный бег	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
25	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Упражнение на пресс 20-25раз				
26	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
27	Бег в равномерном темпе.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
II четверть Баскетбол								
28	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Упражнение на пресс 20-25раз				

29	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Упражнение на пресс 20-25раз				
30	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
31	Ловля и передача мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
32	Ловля и передача мяча.	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
33	Ловля и передача мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				

34	Ведение мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Стибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
35	Ведение мяча.	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Упражнение на пресс 20-25раз				
36	Ведение мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		Упражнение на пресс 20-25раз				
37	Броски мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
38	Броски мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
39	Броски мяча.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
40	Техника владения мячом.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Прыжки через скакалку.				

41	Вырывание и выбивание мяча.	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
42	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
43	Нападение быстрым прорывом.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
44	Нападение быстрым прорывом.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
45	Взаимодействие двух игроков	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		Прыжки через скакалку.				
46	Взаимодействие двух игроков	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
47	Тактика свободного нападения	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				

48	Тактика свободного нападения	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз				
III четверть гимнастика								
49	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Прыжки через скакалку.				
50	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
51	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
52	Прыжки со скакалкой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
53	Прыжки со скакалкой.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
54	Прыжки со скакалкой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.		Прыжки через				

		Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	скакалку.				
55	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
56	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
57	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Отжимание от пола				
58	Круговая тренировка.	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки через скакалку.				
59	Круговая тренировка.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
60	Акробатическая комби-	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину,		Прыжок с подтягиванием				

	нация.	высота 110 см.) прыжок боком.		колен к груди 14-16 раз				
61	Акробатическая комбинация.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
	Спортивные игры волейбол (16 ч)	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
62	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Дозировка индивидуальная	Прыжки через скакалку.				
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Дозировка индивидуальная	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
65	Прием и передача мяча	Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники	Касание				

	сверху двумя руками.	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	выполнения упражнений	перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.				
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжок с подтягиванием ног к груди				
67	Прием мяча снизу над собой.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжки через скакалку.				
68	Передача мяча с низу.	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
69	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
70	Нижняя прямая подача мяча	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из	Уметь демонстрировать технику.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				

		зоны 2.							
71	Нижняя прямая подача мяча	Учебная игра.			Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
72	Прямой нападающий удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.			Прыжки через скакалку.				
73	Прямой нападающий удар.	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
74	Прямой нападающий удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
75	Тактика игры.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений		Стибание туловища -20-22 раз (с незафиксированными ногами)				
76	Тактика игры.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос		Бег до 10-15 мин.				

77	Тактика игры.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Отжимание от пола 18-22 раз				
IV четверть		Кроссовая подготовка						
78	Преодоление препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
79	Преодоление препятствий	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
80	Смешенное передвижение.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
81	Смешенное передвижение.	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
82	Переменный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Прыжки через скакалку.				
83	Переменный бег.	Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
84	Бег в равномерном темпе	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20	Уметь демонстрировать физические кондиции	«Пистолет» (приседание на				

	15 мин.	минут – юноши, до 15 минут – девушки.		одной ногое) 10-12				
85	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки через скакалку.				
86	Преодоление полосы препятствий.	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
87	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
Легкая атлетика								
88	Спринтерский бег	Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Стибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
89	Спринтерский бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжки через скакалку.				
90	Высокий старт.	Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
91	Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	демонстрировать технику низкого старта	«Пистолет» (приседание на одной ногое) 10-12				

92	Финальное усилие. Эстафеты.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Прыжки через скакалку.				
93	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
94	Бег на средние дистанции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
95	Бег на средние дистанции.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплексный				
96	Эстафетный бег	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.					
97	Эстафетный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
99	Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
100	Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем				

				коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
101	Разновидности прыжков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
102	Разновидности прыжков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся

9 классов– 3 часа в неделю.

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования	Домашнее задание	План	Факт		
						9а	9б	9в
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Комплекс утренней гимнастики				
2	Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Отжимание				
3	Высокий старт. Стартовый разгон.	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.				
4	Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Комплекс ОРУ				
5	Высокий старт	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 10-12 мин				
6	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.				
7	Финальное усилие. Эстафеты.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Комплекс утренней гимнастики				

		упражнения.						
8	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Упражнение на пресс 20-25раз				
9	Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.		Отжимание				
10	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплекс ОРУ				
11	Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.				
13	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
14	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.	Упражнение на пресс 20-25раз				

	прыгучести.							
15	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
16	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Упражнение на пресс 20-25раз				
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши).	Корректировка техники бега	Упражнение на пресс 20-25раз				
20	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
21	Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
22	Преодоление препятствий	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Сгибание туловища 20-22раз				
23	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого	Уметь демонстрировать физические кондиции	Упражнение на пресс 20-25раз				

		старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.						
24	Переменный бег	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
25	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Упражнение на пресс 20-25раз				
26	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
27	Бег в равномерном темпе.	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
II четверть Спортивные игры Баскетбол (21 ч)								
28	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Упражнение на пресс 20-25раз				
29	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Упражнение на пресс 20-25раз				
30	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				

		защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).						
31	Ловля и передача мяча.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
32	Ловля и передача мяча.	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
33	Ловля и передача мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
34	Ведение мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)				
35	Ведение мяча.	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Упражнение на пресс 20-25раз				
36	Ведение мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и		Упражнение на пресс				

		передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).		20-25раз				
37	Броски мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
38	Броски мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
39	Броски мяча.	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
40	Техника владения мячом.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Прыжки через скакалку.				
41	Вырывание и выбивание мяча.	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
42	Вырывание и выбивание мяча.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				

43	Нападение быстрым прорывом.	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
44	Нападение быстрым прорывом.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).		Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
45	Взаимодействие двух игроков	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		Прыжки через скакалку.				
46	Взаимодействие двух игроков	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
47	Тактика свободного нападения	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
48	Тактика свободного нападения	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз				
III четверть Гимнастика (13 часов)								
49	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их	Фронтальный опрос	Прыжки через скакалку.				

		оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.						
50	Висы и упоры. Строевые упражнения.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
51	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
52	Прыжки со скакалкой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
53	Прыжки со скакалкой.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
54	Прыжки со скакалкой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки через скакалку.				

55	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
56	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
57	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Отжимание от пола				
58	Круговая тренировка.	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки через скакалку.				
59	Круговая тренировка.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
60	Акробатическая комбинация.	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.		Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
61	Акробатическая комбинация.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.		Комплекс упражнений				

		Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	на развитие плечевого пояса.				
	Спортивные игры волейбол (16 ч)	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
62	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Дозировка индивидуальная	Прыжки через скакалку.				
63	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Дозировка индивидуальная	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
65	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-				

				подъем согнутых ног 6-8 раз.				
66	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжок с подтягиванием ног к груди				
67	Прием мяча снизу над собой.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжки через скакалку.				
68	Передача мяча с низу.	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
69	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
70	Нижняя прямая подача мяча	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач	Уметь демонстрировать технику.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				

		игрока из зоны 2.						
71	Нижняя прямая подача мяча	Учебная игра.		Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.				
72	Прямой нападающий удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.		Прыжки через скакалку.				
73	Прямой нападающий удар.	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
74	Прямой нападающий удар.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
75	Тактика игры.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)				
76	Тактика игры.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Бег до 10-15 мин.				
77	Тактика игры.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной,	Корректировка техники выполнения упражнений.	Отжимание от пола 18-22 раз				

		кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость.	Индивидуальный подход					
	IV четверть	Кроссовая подготовка						
78	Преодоление препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
79	Преодоление препятствий	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
80	Смешенное передвижение.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
81	Смешенное передвижение.	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	Сгибание туловища с поворотом 16-18 раз.				
82	Переменный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Корректировка техники бега	Прыжки через скакалку.				
83	Переменный бег.	Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
84	Бег в равномерном темпе 15 мин.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
85	Бег в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки через скакалку.				

86	Преодоление полосы препятствий.	Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
87	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Тестирование бега на 1000 метров.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
Легкая атлетика (15ч)								
88	Спринтерский бег	Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
89	Спринтерский бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Прыжки через скакалку.				
90	Высокий старт.	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
91	Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	демонстрировать технику низкого старта	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12				
92	Финальное усилие. Эстафеты.	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Прыжки через скакалку.				
93	Финальное усилие. Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
94	Бег на средние дистанции	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		Прыжок с				

		упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
95	Бег на средние дистанции.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплексный				
96	Эстафетный бег	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.					
97	Эстафетный бег	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
98	Метание мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				
99	Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.				
100	Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.				
101	Разновидности прыжков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ.		Подъем ног с				

		Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	медленным опусканием в упоре сидя 16 раз				
102	Разновидности прыжков	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз				