

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Среднесибирская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

ПРИНЯТО
методическим советом
Протокол №3
от 29.08. 2015



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Я.К.Зоммер
Приказ №37/2
от 31.08.2015

Рабочая программа
по физической культуре для 6-9-го классов
основной общей школы
на 2015-2016 уч.г.

Составитель Богатко А.В., учитель
физической культуры

Среднесибирский 2015

Пояснительная записка

Основанием для разработки данной рабочей программы являются:

Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края (утв. приказом директора школы от 30.08.2015 №37/2.);

Программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича (Комплексная программа физического воспитания. М.: Просвещение, 2012);

Положение о рабочей программе учебного предмета муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Среднесибирская средняя общеобразовательная школа» Тальменского района Алтайского края. (утв. приказом директора школы от 23.03.2013, №10/5.)

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части распределены на разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол и гимнастика.

Программа определяет обязательную - 75 часов и вариативную части учебного курса - 30 часов, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю **105 часов** в год.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Критерии и нормы оценивания по предмету
Критерии оценивания успеваемости
по базовым составляющим физической подготовки учащихся

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4»- упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3»- упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2»- упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5»- ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4»- выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3»- ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2»- получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Характеристики ошибок

Двигательные действия раздела «Лёгкая атлетика»

Бег

Ошибки в технике бега:

- бег на полусогнутых ногах (неполное отталкивание),

- недостаточный подъём бедра маховой ноги,

- бег согнувшись (круглая спина) или «падающий бег» (сильный наклон туловища вперёд),

- излишняя напряжённость, скованность, отсутствие лёгкости и свободы движения,

- большие боковые колебания,

- большие вертикальные колебания.

Прыжки в длину с разбега:

1. Излишне напряжённый разбег,

2. Увеличение длины последних шагов перед отталкиванием,

3. Недостаточно энергичные движения при отталкивании,

4. Стопорящее движение при постановке толчковой ноги,

5. Запоздалое отталкивание,

6. Потеря равновесия в полёте.

Двигательные действия раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

Кувырки

Кувырок вперёд из упора присев

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Отсутствие опоры на руки	Незначительное нарушение ритма
Неплотная группировка	Недостаточно плотная группировка
Упор головой в мат	Незначительное изменение прямолинейного направления
Дополнительная опора при перекате в упор присев	Отсутствие лёгкости и изящества в исполнении
Выпрямление ног в конце кувырка	
Искажение направления	

Кувырок назад

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Резкое падение на спину	Недостаточно плотная группировка
Отсутствие плавного переката	Потеря слитности выполнения
Отсутствие опоры на руки	Незначительное изменение направления
Кувырок выполняется через плечо	Отсутствие лёгкости в исполнении
Приход на колени	
Отсутствие плотной группировки	
Явное изменение направления	

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Чрезмерно согнутое положение тела	Незначительное сгибание в тазобедренных суставах
Значительно согнуты или разведены ноги	Слегка согнуты ноги
Нет устойчивого равновесия	Небольшое разведение ног
	Незначительная потеря устойчивого равновесия

Мост из положения лёжа на спине

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Опора на голову	Слегка согнуты руки и ноги
Неустойчивое равновесие	Неравномерное распределение тяжести тела на руки и ноги
Голова наклонена вперёд	Незначительная потеря равновесия
Сильно согнуты руки и ноги	

Опорные прыжки

Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, махом рук соскок вперёд

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неравномерный разбег	Разведение коленей в упоре на

	коленях
Остановка на мостике	Разведение или сгибание ног при соскоке перед приземлением
Попеременная постановка коленей на снаряд	В упоре на коленях сутулая спина и голова опущена
Потеря равновесия в упоре стоя на коленях (падение, соскальзывание со снаряда)	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Падение при приземлении	

Прыжок с разбега вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь соскок

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неравномерный разбег	Разведение ног или коленей в упоре присев
Остановка на мостике	Незначительное разведение или сгибание ног в соскоке
Попеременная постановка коленей на снаряд	Недостаточно выпрямленное тело при вылете
Чрезмерная остановка перед упором присев	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Потеря равновесия на снаряде	Отсутствие достаточной чёткости и лёгкости в исполнении
Нет полного выпрямления тела при соскоке	
Чрезмерное сгибание ног при соскоке	
Падение при приземлении	

Прыжок с разбега, прыжок в упор присев и соскок прогнувшись

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Недостаточно прогнутое положение тела в полёте
Неодновременная постановка ног на снаряд	Незначительное сгибание ног
Потеря равновесия на снаряде	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Чрезмерная остановка в упоре присев	Низкий полёт
Чрезмерно согнуты ноги	Отсутствует достаточная слитность и чёткость в исполнении
Потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки)	

Тот же прыжок, но с поворотом на 90 град.

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Недостаточно прогнутое положение тела в полёте
Неодновременная постановка ног на снаряд	Незначительное сгибание ног
Потеря равновесия на снаряде	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Чрезмерная остановка в упоре присев	Низкий полёт
Чрезмерно согнуты ноги	Отсутствует достаточная слитность и чёткость в исполнении
Поворот менее чем на 45 град.	Незначительное отклонение в величине поворота
Потеря равновесия при приземлении (падение, опора на руки)	

Прыжок ноги врозь

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Неодновременный толчок руками
Неодновременный толчок ногами	Незначительное сгибание ног
Значительная задержка рук на снаряде	Отсутствие прогибания после толчка руками
Чрезмерно согнуты тело и ноги	Незначительная потеря равновесия при приземлении
Потеря равновесия при приземлении (падение или касание руками пола)	

Прыжок согнув ноги

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Остановка на мостике	Разведение и сгибание ног Незначительная потеря равновесия при приземлении
Разновременное отталкивание ногами	
Задержка рук на снаряде	
Касание снаряда руками	
Отсутствие прогиба после отталкивания руками	
Неустойчивое приземление с падением	

Лазанье по канату

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Отсутствие прочного захвата ногами	Замедленное выполнение приёмов
Нарушение последовательности исполнения приёмов	
Спуск скольжением	

Двигательные действия раздела «Баскетбол»

Передвижение в защитной стойке

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Передвижение на прямых ногах	Отсутствие чёткой согласованности в движениях рук и ног в зависимости от направлений действий
Неумение быстро изменять направление	
Потеря равновесия	

Остановки шагом

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Нет амортизирующего сгибания ног при последовательном выполнении шагов	Чрезмерный наклон вперёд либо отклонение назад при правильной работе ног
Потеря равновесия	

Ловля и передачи мяча

Ловля мяча

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ловля согнутыми руками	Руки недостаточно вытянуты навстречу летящему мячу
Пальцы напряжены и не образуют «воронку»	
В момент касания мяча ладонями нет мягкого сгибания рук с одновременным обхватом мяча пальцами	
Мяч прижимается к груди	
Локти разведены в стороны	

Передача мяча двумя руками от груди

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильный хват мяча	Руки не полностью разгибаются в локтевом суставе
Замах производится за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди	Недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом
Неправильное исходное положение ног в зависимости от способа	В момент выпуска мяча кисти не расслабляются

передачи (двумя или одной рукой, правой или левой)	
--	--

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильная координация работы рук и ног	Замедленная фиксация шагов в момент ловли мяча
Пробежки с мячом	Неполное выпрямление рук и расслабление кистей после передачи (выше или ниже уровня груди)
Ловля мяча согнутыми руками	
Неточная передача	

Ведение мяча с изменением направления

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Руки неправильно накладываются на мяч	Недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом
Не переносится центр тяжести тела в сторону предстоящего движения	Длительная задержка мяча (перенос) в момент его перевода на ведение другой рукой
Потеря контроля над мячом	Недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения
Недостаточно согнуты ноги, бег на носках	
Неумение чередование работу правой и левой руки при изменении направления	

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неправильное исходное положение ног и руки с мячом перед броском	Неполное выпрямление руки в локтевом суставе
Бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кисти	Плоская траектория полёта мяча

Двигательные действия раздела «Волейбол»

Передача мяча двумя руками сверху

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неверное исходное положение (рук, ног, туловища)	Напряжённость при выполнении двигательного действия

Касание мяча ладонями	
Неодновременное касание мяча пальцами	
Задержка мяча	
Броски мяча	
Неточная передача	

Передача мяча двумя руками снизу

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Неверное исходное положение (рук, ног, туловища)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Удар по мячу кистями	
Разноуровневое положение рук	
Неточная передача	
Чрезмерное усилие при подаче мяча	

Нижняя прямая передача

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Подбрасывание мяча более чем на полметра от руки, подбрасывание мяча в сторону (вправо-влево)	Напряжённость при выполнении двигательного действия
Подбрасывание мяча близко к туловищу, отклонение назад в момент удара по мячу	
Направление удара в сторону, поднимание сзади стоящей ноги	
Кисть подающей руки расслаблена (шлепок по мячу)	

Двигательные действия раздела «Лыжная подготовка (Лыжные гонки)»
Одновременный бесшажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Слишком рано или поздно производится вынос палок вперёд	Слишком широкая постановка палок
Тяжесть тела не переносится на носки	Приседание при толчке
Слабый толчок палками	Резкое выпрямление туловища после толчка
Толчок выполняется только руками	
Неполное разгибание рук в толчке	

Одновременный одношажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Преждевременное начало толчка палками	Нет смены толчковой ноги
При отталкивании палками не используются усилия туловища	
Незаконченный толчок палками (до бёдер)	
Слишком большое выпрямление туловища после толчка палками	

Спуск в высокой стойке

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ноги плохо пружинят	Слишком широкая стойка
Неумение регулировать расстановку ног в зависимости от изменения снежного покрова	Руки подняты высоко
Палки не отведены кольцами назад	

Попеременный двухшажный ход

Существенные ошибки	Мелкие ошибки
Ходьба на прямых ногах, маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег, утрированное подседание	Непараллельный вынос палок (с забрасыванием к груди или в стороны)
Движения ног и рук выполняются неодновременно	Руки поднимаются слишком высоко
Подпрыгивающий ход	Палки ставятся слишком далеко от лыжни или близко к ней
Незаконченный толчок рукой (до бедра)	Раскачивание туловища
Неполное распрямление ноги в коленном и голеностопном суставах	Слишком опущена или высоко поднята голова
	Общая скованность движений

Для оценки владения способом двигательной деятельности использовались следующие критерии:

Отметка	Критерии
«5»	Отсутствие видимых ошибок
«4»	Наличие нескольких незначительных ошибок («мелких»)
«3»	Наличие одной существенной ошибки и нескольких незначительных при выполнении общей схемы движения
«2»	Невыполнение двигательного действия из-за грубых ошибок

Тематическое планирование. 6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Двигательный режим учащегося. Обучение стартовому разбегу при низком старте	1		
2.	Олимпийские игры древности. Совершенствование навыков низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание на количество раз	1		
3.	Олимпийские игры древности. Совершенствование технике прыжков в длину. Обучение навыкам метания мяча на дальность с разбега 7 -8 шагов (скрестные шаги). Развитие выносливости – бег 1500 м	1		
4.	Олимпийские игры древности. Совершенствование стартового разбега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости - равномерный бег до 2000 м	1		
5.	Олимпийские игры древности. Метание на дальность с разбега 7-8 шагов. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости – равномерный бег 1500 м	1		
6.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование стартового разбега с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости	1		
7.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Бег-60 метров на результат с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование метания на дальность	1		
8.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину на результат. Совершенствование техники метания на дальность. Развитие выносливости – бег 1500 м	1		
9.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование метания на дальность. Кроссовая подготовка – бег по слабопересечённой местности до 2000 м. Игра «Мини-футбол»	1		
10.	Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Развитие выносливости – равномерный бег 1500 м. Метание мяча на дальность. Игра «Мини-футбол»	1		
11.	Прыжки в длину с места. Развитие выносливости – равномерный бег 1500 м. Игра «Русская лапта»	1		
12.	Развитие выносливости – равномерный бег до 2000 м. Прыжки в длину с разбега. Игра «Мини-футбол»	1		
13.	Развитие выносливости – бег 1500 м. с преодолением подъёмов и спусков. Подвижная игра «Русская лапта»	1		
14.	Развитие выносливости – бег по пересечённой местности 2000 м. Развитие силы рук – отжимание лёжа в упоре. Игра «Русская лапта»	1		
15.	Кроссовая подготовка – равномерный бег по пересечённой местности до 2000 м. Метание мяча на дальность. Игра «Мини-футбол»	1		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 21 ч</i>				
1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Учебная игра	1		
2.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Совершенствование ведения мяча. Передача и ловля мяча с шага. Эстафеты с мячами. Учебная игра	1		
3.	Ведение мяча правой и левой рукой. Передача и ловля двумя руками от груди. Учебная игра	1		
4.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Ведение мяча, обводка. Передача и ловля с места. Учебная игра	1		
5.	Попеременное ведение мяча, обводка. Передача и ловля от груди двумя руками. Учебная игра	1		
6.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Попеременное ведение мяча, обводка. Броски и	2		

	ловля мяча с места. Эстафеты с мячами. Учебная игра			
7.	Попеременное ведение мяча, обводка. Ловля и передача мяча со сменой мест. Учебная игра	1		
8.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Попеременное ведение мяча, обводка. Передача мяча в движении и парах. Выход на кольцо. Учебная игра	1		
9.	Попеременное ведение мяча, обводка. Штрафной бросок. Передача мяча в движении с последующим броском	1		
10.	Физическая культура человека. Ведение мяча, обводка. Броски по кольцу после ведения и двух шагов. Эстафеты с мячами. Учебная игра	1		
11.	Попеременное ведение, обводка. Броски по кольцу после ведения двух шагов. Передача мяча в парах, тройках, в движении	1		
12.	Физическая культура человека. Теоретические сведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Ведение правой и левой рукой. Учебная игра. Эстафеты с мячами	1		
13.	Попеременное ведение с изменением скорости. Передача и ловля двумя руками от груди. Учебная игра	1		
14.	Физическая культура человека. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с шага. Учебная игра	1		
15.	Ведение с изменением скорости и направления. Передача мяча со сменой мест. Учебная игра	1		
16.	Физическая культура человека. Ведение с изменением скорости и направления. Остановка прыжков, повороты на одной ноге, броски одной рукой от плеча (штрафной бросок)	1		
17.	Ведение с изменением скорости и направления, обводка. Броски по кольцу после ведения с двух шагов. Учебная игра	1		
18.	Росто – весовые показатели. Передача мяча в парах в движении. Броски по кольцу после ведения с двух шагов. Учебная игра	1		
19.	Росто – весовые показатели. Ведение с изменением скорости и направления. Броски по кольцу после ведения с двух шагов. Штрафной бросок. Учебная игра	1		
20.	Остановка прыжков после ведения. Броски по кольцу после ведения с двух шагов. Учебная игра	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 12 ч</i>				
1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы – перестроения. Комплекс утренней гимнастической зарядки (УГЗ) с предметами и без. Подтягивание.	1		
2.	Комплекс – УГЗ. Обучение переноске снарядов. Упражнение на равновесие. Силовая подготовка	1		
3.	Росто – весовые показатели. Обучение технике лазанья по канату и шесту. Висы и упоры, подтягивание из вися. Опорный прыжок через козла ноги врозь	1		
4.	Росто – весовые показатели. Отработка строевых приёмов. Элементы акробатики. Стойки, кувырки, «мост». Силовая подготовка	1		
5.	Лазанье по шесту и канату. Опорный прыжок через козла поперёк, ноги врозь. Силовая подготовка.	1		
6.	Подтягивание из вися на результат. Упражнение на равновесие. Элементы акробатики	1		
7.	Лазанье по шесту и канату. Упражнения на равновесие. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь	1		
8.	Росто – весовые показатели. Совершенствование опорного прыжка. Силовая подготовка. Элементы акробатики – кувырки, стойка, «мост»	1		
9.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений. Совершенствование элементов акробатики. Опорный прыжок ноги врозь через козла. Прыжки в длину с места	1		
10.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствование лазанья по шесту и канату. Отжимание лёжа в упоре	1		

11.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений. Упражнения на равновесие. Совершенствование опорного прыжка. Прыжки через скакалку за 20 сек	1		
12.	Опорный прыжок ноги врозь через козла поперёк. Элементы акробатики – кувырки, стойка, «мост». подтягивание	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Гимнастика 24 ч</i>				
1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение одновременному двухшажному ходу. Подъёмы «ёлочкой», торможение «упором»	2		
2.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Развитие выносливости. Равномерный бег 10 – 15 м. лазанье по шесту и канату. Учебная игра в баскетбол	1		
3.	Совершенствование подъёмов елочкой, торможение упором, развитие выносливости – прохождение дистанции до 3000 м	2		
4.	Развитие выносливости – бег 10 – 15 м. в среднем темпе. Опорный прыжок, лазанье по шесту. игра «Пионербол»	1		
5.	Совершенствование навыков торможения «упором» при спуске. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3000 м. Игры и эстафеты на лыжах	2		
6.	Подъёмы туловища на количество раз. Развитие выносливости – бег 10 – 15 м. отжимание лёжа в упоре. Игры в баскетбол	1		
7.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости – прохождение дистанции 3000 м	2		
8.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Развитие выносливости – бег 10 – 15 м. силовая подготовка. Эстафеты с мячами	1		
9.	Подвижные игры на лыжах. Развитие скоростных качеств – повторное прохождение отрезков 60*5 раз. Преодоление впадин и бугров. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3000 м	2		
10.	Развитие выносливости – бег 10 – 15 м. Прыжки через скакалку за 20 сек. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра «Охотники и утки»	1		
11.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы по склону, торможение «упором». Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3000 м	2		
12.	Развитие выносливости – бег 10 – 15 м. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра в баскетбол	1		
13.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование подъёмов «ёлочкой», спусков в основной стойке, торможение «упором». Развитие скоростных качеств – 50*6 раз. Развитие выносливости –	2		
14.	Развитие выносливости – бег 10 – 15 м. развитие силы рук – подтягивание, отжимание. Игра «Пионербол»	1		
15.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Бег 2000 м на время. Совершенствование спусков и подъёмов, торможений. Игры на лыжах, эстафеты	2		
16.	Развитие силы рук – подтягивание, отжимание лёжа в упоре. Развитие выносливости – бег 10 – 12 м. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Игра в баскетбол	1		
<i>Раздел 5: Баскетбол 2 - 3 ч</i>				
1.	Ловля и передача мяча с шага. Броски и ловля одной рукой с плеча. Учебная игра. Прыжки через скакалку за 20 сек.	1		
2.	Передача от груди двумя руками (с шага). Штрафной бросок по кольцу. Учебная игра.	1		
3.	Выход на кольцо после ведения. Эстафеты с мячами. Учебная игра	1		
<i>Раздел 6: Гимнастика 2 - 12 ч</i>				
1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы – строевой шаг, перестроения.	1		

	Совершенствование лазанья по шесту и канату. Приседание на одной ноге.			
2.	Прыжки со скакалкой за 20 сек. Силовая подготовка – приседание, отжимание, подтягивание, подъём туловища. Совершенствование элементов акробатики.	1		
3.	Совершенствование висов и упоров. Перевероты, соскоки. Упражнения на равновесие. Совершенствование техники опорного прыжка	1		
4.	Совершенствование элементов акробатики. Развитие силы рук, ног, мышц живота. Совершенствование навыков лазанья по шесту и канату	1		
5.	Упражнение на координацию. Силовая подготовка – подтягивание, отжимание, приседание, подъёмы туловища.	1		
6.	Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь. Совершенствование элементов акробатики. Прыжки через скакалку за 20 сек.	1		
7.	Лазанье по шесту и канату. Развитие силы рук – отжимание в упоре. Совершенствование элементов акробатики	1		
8.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Упражнения на координацию. Силовая подготовка	1		
9.	Совершенствование элементов акробатики. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание на количество раз	1		
10.	Лазанье по шесту и канату. Совершенствование элементов акробатики. Прыжки через скакалку	1		
11.	Опорный прыжок через козла. Совершенствование навыков лазанья по шесту и канату. 6 минутный бег	1		
12.	Опорный прыжок через козла. 6 минутный бег. Игра «Пионербол»	1		
<i>Раздел 7: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Теоретические сведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование – подтягивание. Совершенствование старто-вого разбега с низкого старта. Развитие выносливости – 6-минутный бег	1		
2.	Бег 60 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка – бег по пересечённой местности 1000 м	1		
3.	Метание мяча на дальность с 7-8 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости – бег 1500 м	1		
4.	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров с низкого старта. Развитие выносливости – бег 1500 м	1		
5.	60 метров с низкого старта. Метание на дальность с разбега. Развитие выносливости – бег по пересечённой местности 2000 м	1		
6.	Метание на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка – 2000 м	1		
7.	Бег 60 метров с низкого старта. Метание маленького мяча на дальность. Развитие выносливости – бег 2000 м	1		
8.	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости – бег по пересечённой местности 2000 м	1		
9.	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 метров на результат. Кроссовая подготовка – бег до 2000 м.	1		
10.	Обучение технике прыжков в высоту (перешагиванием). Развитие силы рук	1		
11.	Обучение технике прыжков в высоту. Вращение гимнастических колец. Силовая подготовка	1		
12.	VII.12 Прыжки в высоту способом перешагивания. Силовая подготовка	1		
13.	Совершенствование прыжков в высоту. Силовая подготовка. Прыжки через скакалку	1		
14.	Прыжки в высоту на результат. Подъём туловища за 30 сек	1		
15.	Прыжки в высоту на результат. Силовая подготовка	1		
<i>Раздел 8: Резервные уроки - 3 ч</i>				
1.	Резервные уроки	3		

Тематическое планирование. 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Высокий старт.	1		
2.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением. Тестирование	1		
3.	Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину.	1		
4.	Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега	1		
5.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Бег на результат 60 метров. Совершенствование прыжков в длину.	1		
6.	Совершенствование прыжков в длину.	1		
7.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Совершенствование прыжков в длину. Метание малого мяча на дальность	2		
8.	Прыжки на результат. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1		
9.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Совершенствование метания	1		
10.	Совершенствование метания. Эстафеты. Кроссовая подготовка	1		
11.	Метание на результат. Круговая эстафета	1		
12.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Развитие выносливости	1		
13.	Сдача контрольных нормативов в беге на 1500 метров	2		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях баскетболом. Повороты с мячом и без мяча	1		
2.	Ведение мяча с изменением направления движения	2		
3.	Передачи мяча. Стойки, перемещения, повороты	1		
4.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Броски мяча по кольцу	2		
5.	Ведение мяча в движении	2		
6.	Учебная игра по упрощённым правилам	1		
7.	Учебная игра	2		
8.	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	ТБ на уроках гимнастики. Утомление и переутомление	1		
2.	Акробатика. Кувырок вперед, назад, полушпагат	2		
3.	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; мост из положения стоя, без помощи	2		
4.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Висы и упоры. Полоса препятствий	1		
5.	Составление акробатических комбинаций. Лазание по канату в два приема	1		
6.	Лазание по канату. Висы. Строевые упражнения	1		
7.	Значение нервной системы в управлении движениями. Передвижение в виси. Висы и упоры на снарядах. Лазание по канату в два приема. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	2		
8.	Передвижение в виси. Висы и упоры на снарядах. Правила страховки во время выполнения упражнений	1		
9.	Значение нервной системы в управлении движениями. Передвижение в виси. Висы и упоры на снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1		

10.	Строевые упражнения. Упражнения на брусках. Махи и соскоки. Совершенствование программы по акробатике	2		
11.	Значение нервной системы в управлении движениями. Акробатика. Совершенствование программы на брусках	1		
12.	Совершенствование программы на снарядах	2		
13.	Полоса препятствий	2		
14.	Спортивные игры по выбору учащихся	2		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 31 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Вкатывание. Одновременный двухшажный ход	2		
3.	Волейбол	2		
4.	Одновременный одношажный ход	4		
5.	Волейбол. Стойка и перемещение игрока	1		
6.	Коньковый ход. Спуски и подъемы	2		
7.	Волейбол. Нижний приём и передача мяча	1		
8.	Обучение коньковому ходу. Подъем «ёлочкой»	2		
9.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1		
10.	Одновременный одношажный ход. Поворот плугом	2		
11.	Волейбол. Передача мяча через сетку сверху двумя руками на месте и после движения	1		
12.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов	2		
13.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1		
14.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие выносливости. Спуски и подъемы	2		
15.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Нападающий удар	1		
16.	Прохождение дистанции 2 км на время	2		
17.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1		
18.	Подвижные игры на лыжах. Закрепление пройденного материала	2		
19.	Волейбол. Учебная игра	1		
<i>Раздел 5: Волейбол + Баскетбол - 7 ч</i>				
1.	Волейбол. подача мяча через сетку	1		
2.	Баскетбол. Стритбол	1		
3.	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	1		
4.	Баскетбол. Стритбол. Игра на одно кольцо	1		
5.	Волейбол. Тактика игры	2		
6.	Баскетбол. Игра 5*5	1		
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика 2 - 19 ч</i>				
1.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	5		
2.	Низкий старт. Стартовый разбег. Прыжки в длину	2		
3.	Бег 30, 60 метров. Прыжки в длину. Метание	2		
4.	Прыжки на результат. Метание теннисного мяча на дальность	2		
5.	Метание мяча на результат	2		
6.	Бег 1500 метров. Подвижные игры по выбору учащихся	1		
7.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года	2		
8.	Резервные уроки	3		

Тематическое планирование. 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Вводная часть. Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1		
2.	Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением. Тестирование	1		
3.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину	1		
4.	Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1		
5.	Прыжки в длину. Бег на результат 60 метров	1		
6.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Совершенствование прыжков в длину	1		
7.	Совершенствование прыжков в длину. Метание малого мяча	2		
8.	Прыжки в длину на результат. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1		
9.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. Совершенствование метания на дальность. Кроссовая подготовка	2		
10.	Метание на результат. Кроссовая подготовка	1		
11.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Бег средней интенсивности. Развитие выносливости	1		
12.	Сдача контрольных нормативов в беге на 2000 метров	2		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях баскетболом Повороты с мячом и без мяча	1		
2.	Ведение и передача мяча с изменением направления движения	2		
3.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Передачи мяча. Стойки, перемещения, повороты. Вырывание и выбивание мяча	2		
4.	Броски мяча по кольцу	2		
5.	Ведение мяча в движении	2		
6.	Учебная игра по упрощённым правилам	1		
7.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Учебная игра	1		
8.	Учебно – тренировочная игра по упрощенным правилам	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		
2.	Лазание. Висы и упоры на гимнастических снарядах	2		
3.	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Висы и упоры на гимнастических снарядах. Опорные прыжки	2		
4.	Комбинация упражнений на снарядах. Опорные прыжки	1		
5.	Составление акробатических комбинаций. Лазание по канату в два приема	1		
6.	Значение нервной системы в управлении движениями. Лазание по канату. Висы. Строевые упражнения	1		
7.	Акробатика. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой, подъем переворотом (девочки)	2		
8.	Значение нервной системы в управлении движениями. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами	2		
9.	Составление программы из элементов акробатики	2		
10.	Акробатика. Совершенствование программы по акробатике	1		

11.	Значение нервной системы в управлении движениями. Совершенствование программы по акробатике на снарядах	2		
12.	Сдача программы по акробатике на снарядах	2		
13.	Спортивные игры по выбору учащихся	2		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 34 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Вкатывание. Попеременный двухшажный ход	2		
3.	Волейбол. Силовая подготовка	3		
4.	Попеременный двухшажный ход	2		
5.	Одновременный одношажный ход, разгибание ноги при отталкивании	2		
6.	Волейбол. Элементы спортивных игр	1		
7.	Подъём скользящим шагом	4		
8.	Волейбол. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры	1		
9.	Развитие выносливости. Поворот плугом	2		
10.	Волейбол. Развитие скоростной выносливости: челночный бег	1		
11.	Поворот упором. Классический ход	2		
12.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1		
13.	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Спуски и подъемы	2		
14.	Волейбол. Подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1		
15.	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов на время	2		
16.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1		
17.	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхний и нижний приём. Учебная игра	2		
18.	Волейбол. Учебная игра	1		
19.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1		
20.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём, подача	1		
21.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём, подача. Игра по упрощенным правилам	1		
<i>Раздел 5: Баскетбол + Волейбол - 4 ч</i>				
1.	Баскетбол. Стритбол	1		
2.	Волейбол. Тактика игры	1		
3.	Баскетбол. Тактика игры	1		
4.	Баскетбол. Игра 5* 5	1		
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика 2 - 19 ч</i>				
1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1		
2.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	4		
3.	Низкий старт. Стартовый разбег. Прыжки в длину	2		
4.	Бег 30, 60 метров. Прыжки в длину. Метание	2		
5.	Прыжки на результат. Метание теннисного мяча на дальность	2		
6.	Метание мяча на результат	2		
7.	Бег 2000 метров. Подвижные игры по выбору учащихся	1		
8.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года	2		
9.	Резервные уроки	3		

Тематическое планирование. 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Материалы, пособия
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 15 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий старт	1		
2.	Развитие скорости и прыгучести. Бег с ускорением	1		
3.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Развитие скорости. Обучение прыжкам в длину	1		
4.	Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега – совершенствование	1		
5.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Прыжки в длину. Бег на результат 60 метров. Совершенствование прыжков в длину	2		
6.	Совершенствование прыжков в длину. Метание малого мяча	2		
7.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Прыжки в длину на результат. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние	1		
8.	Совершенствование метания на дальность. Кроссовая подготовка	2		
9.	Метание на результат. Кроссовая подготовка	1		
10.	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Бег средней интенсивности. Развитие выносливости	1		
11.	Сдача контрольных нормативов в беге на 2000 метров	2		
<i>Раздел 2: Баскетбол - 12 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях баскетболом. Повороты с мячом и без мяча	1		
2.	Ведение и передача мяча с изменением направления движения	2		
3.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Ведение. Передачи мяча в тройках. Стойки, перемещения, повороты. Вырывание и выбивание мяча	2		
4.	Передачи одной рукой в движении. Передача в движении тройками. Броски мяча по кольцу	2		
5.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Броски одной, двумя руками. Броски в кольцо с хода	2		
6.	Учебная игра по упрощённым правилам	1		
7.	Учебная игра	1		
8.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учебно – тренировочная игра по упрощённым правилам	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		
2.	Акробатика. Висы и упоры на гимнастических снарядах	2		
3.	Висы и упоры на гимнастических снарядах	2		
4.	Комбинация упражнений на снарядах. Подготовка программ (акробатика)	1		
5.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Силовая подготовка. Опорные прыжки. Висы	1		
6.	Силовая подготовка. Опорные прыжки. Висы. Строевые упражнения	1		
7.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Акробатика. Опорные прыжки. Висы и упоры	2		
8.	Акробатика. Висы и упоры.	1		
9.	Акробатика. Висы и упоры. Составление программы из элементов акробатики	1		
10.	Силовая подготовка. Составление программы из элементов акробатики. Опорные прыжки	2		

11.	Сдача программы по акробатике	1		
12.	Совершенствование программы по акробатике на снарядах Сдача программы по акробатике	2		
13.	Опорные прыжки	2		
14.	Силовая подготовка. Спортивные игры по выбору учащихся	2		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка + Волейбол - 33 ч</i>				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Вкатывание. Попеременный 4-шажный ход	2		
3.	Волейбол. Силовая подготовка	2		
4.	Попеременный 2-шажный ход. Преодоление бугра	2		
5.	Волейбол. Силовая подготовка. Правила ТБ на уроках спортивных игр	1		
6.	Попеременный 4-шажный ход. Одновременный 2-шажный коньковый ход. Спуски и подъёмы	2		
7.	Волейбол. Элементы спортивных игр	1		
8.	Чередование попеременных лыжных ходов	1		
9.	Чередование попеременных лыжных ходов. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Развитие скоростной выносливости. Повторное прохождение отрезков на скорость	1		
10.	Одновременные лыжные ходы	2		
11.	Волейбол. Развитие ловкости и координации. Подвижные игры	1		
12.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе. Поворот плугом	2		
13.	Волейбол. Развитие скоростной выносливости - челночный бег	1		
14.	О-2 хшажный коньковый ход Развитие выносливости	2		
15.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1		
16.	Развитие выносливости. Спуски и подъёмы. О-2 хшажный коньковый ход	2		
17.	Волейбол. Подвижные игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1		
18.	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на время	2		
19.	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку	1		
20.	Волейбол. Стойки и передвижения. Верхний и нижний приём	2		
21.	Волейбол. Учебная игра	1		
22.	Волейбол. Верхний и нижний приём. Стойка игрока	2		
<i>Раздел 5: Баскетбол + Волейбол - 5 ч</i>				
1.	Баскетбол. Стритбол. Игра на одно кольцо	1		
2.	Волейбол. Стойки и перемещения. Верхний и нижний приём	1		
3.	Волейбол. Верхний и нижний приём. Тактика игры	1		
4.	Баскетбол. Тактика игры	1		
5.	Баскетбол. Игра 5* 5	1		
<i>Раздел 6: Лёгкая атлетика 2 - 16 ч</i>				
1.	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Подбор разбега	1		
2.	Выбор способов перехода через планку. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2		
3.	Техника прыжков. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	2		
4.	Метание набивного мяча. Развитие скорости и прыгучести	1		
5.	Повторное пробегание отрезков на время. Бег 30, 60 метров	1		
6.	Повторное пробегание отрезков на время. Бег 30, 60 метров. Прыжки в длину. Метание	2		
7.	Прыжки в длину на результат. Метание теннисного мяча на дальность	2		
8.	Метание гранаты на результат	2		
9.	Бег 2000-3000 метров. Подвижные игры по выбору учащихся	1		
10.	Определение уровня физической подготовки на конец учебного года	2		

Планируемые результаты

Знать/ понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки.

Практическая деятельность

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- подготовка к службе в вооруженных силах, ФСБ, МЧС России;
- организация и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.