

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА «МУМИ-ТРОЛЛЬ»

«Утверждаю»

Директор НОЧУ «Школа «Муми-Тролль»

А.Ю.Пак

2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-11 КЛАСС БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
(2018-2019 учебный год)**

Год составления 2018-2019 учебный год

Класс 7,8,9,10,11

Общее количество часов по плану 105/105/105/105/105 час.

Количество часов в неделю 3 час

МОСКВА
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-11 классов.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной и средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться кроссовой подготовкой в бесснежные зимы или в отсутствии необходимых трасс). Элементы единоборств заменены на общую физическую подготовку. Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (**дифференцированная**) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, местных особенностей работы гимназии.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис).

В настоящее время ввиду отсутствия школьного стадиона, беговых дорожек, сектора для метания, ямы для прыжков занятия по лёгкой атлетике с целью сохранения жизни и здоровья школьников проходят в соответствии с учётом возможностей гимназии.

Ввиду отсутствия спортивного инвентаря занятия по гимнастике проходят в соответствии с учётом возможностей гимназии.

Так из программы по гимнастике исключены упражнения на брусьях и перекладине, упражнения с набивными мячами и гантелями, лазанье по канату. Из программы по лёгкой атлетике исключены бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических

сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

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

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего усвоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе.

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждом триместре принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5-11 классов

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|
| | | Класс | | | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. | Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |

| | | | | | | | | |
|-----|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2.1 | Спортивные игры(волейбол, баскетбол настольный теннис), По выбору учителя, учащихся | | | | | | | |
| | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9-11 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

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

9-11 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни человека.

9-11 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные) Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения сор по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

10-11 Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

10-11 Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе

Лыжная подготовка

5-11 классы. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств - ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжи могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек.

Учащиеся 5-9 классов должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|-------------------------------|--|-----------------|----------------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 20 | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 М, мин, с | 8.50 | 10.20 |
| | Передвижения на лыжах 2 км | 16.30 | 21.00 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12.0 | 10.0 |

Учащиеся 10-11 классов должны уметь демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | юноши | девушки |
|-------------------------------|------------------------------|--------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| | Бег 100 м | 14,3 с | 17.5 с |

| | | | |
|-------------------|---|---------------|---------------|
| | | | |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | --- |
| | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | --- | 14 раз |
| | <u>Прыжок в длину с места, см</u> | <u>215 см</u> | <u>170 см</u> |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | --- |
| | Кроссовый бег на 2 км | --- | 10 .00 |

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную и среднюю школу

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно тематическое планирование

6 класс

| № урока | Тема урока Практическая работа | Плановые сроки прохождения программы | Скорректированные сроки |
|--------------------------|--|--|----------------------------|
| Лёгкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. | | |
| 2 | Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-50 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. | | |
| 3 | Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами. | | |
| 4 | Скоростной бег до 50 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью. | | |
| 5 | Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину. | | |
| 6 | Челночный бег 3'10. Бег | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|--|
| | в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия). | | |
| 7 | Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями. | | |
| 8 | Броски набивных мячей. Метание с места. | | |
| 9 | Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. | | |
| 10 | Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. | | |
| 11 | Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Правила выполнения домашних заданий по ф/к. | | |
| 12 | Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены. Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. | | |
| Спортивные игры 15 ч. Волейбол 6ч. | | | |
| 13 | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях | | |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| | <p>спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.</p> | | |
| 14 | <p>Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.</p> | | |
| 15 | <p>Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).</p> | | |
| 16 | <p>Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.</p> | | |
| 17 | <p>Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.</p> | | |
| 18 | <p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p> | | |
| Настольный теннис 3ч. | | | |

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| 19 | Набивание теннисного шарика | | |
| 20 | Набивание теннисного шарика правой стороной ракетки | | |
| 21 | Набивание теннисного шарика левой стороной ракетки | | |
| Баскетбол 6ч. | | | |
| 22 | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр . Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | | |
| 23 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра. | | |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на | | |

| | | | |
|------------------|---|--|--|
| | <p>быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.</p> | | |
| 25 | <p>Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.</p> | | |
| 26 | <p>Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр . Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.</p> | | |
| 27 | <p>Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.</p> | | |
| Гимнастика 18 ч. | | | |
| 28 | <p>Теоретические сведения.</p> | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.</p> <p>Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической лестнице.</p> | | |
| 29 | <p>Общеразвивающие упражнения без предметов, перестроение из колонны по два. 2 кувырка слитно. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.</p> | | |
| 30 | <p>Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.</p> | | |
| 31 | <p>Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями.</p> | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами. | | |
| 32 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций. | | |
| 33 | Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из вися лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У). | | |
| 34 | Упражнения с набивными мячами. Акробатические соединения (У). Упражнения на равновесие. | | |
| 35 | Прыжок ноги врозь (100-110 см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. Страховка и помощь во время | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | занятий. Уборка снарядов. | | |
| 36 | Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | |
| 37 | Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне. | | |
| 38 | Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. | | |
| 39 | Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). | | |
| 40 | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям. | | |
| 41 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | |
| 42 | Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. | | |

| | | | |
|-------------------------|--|--|--|
| | Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, перекладина). | | |
| 43 | Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | |
| 44 | Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий. | | |
| 45 | Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | | |
| Лыжная подготовка 18 ч. | | | |
| 46 | Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | | |
| 47 | Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | | |
| 48 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | | |
| 49 | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км. | | |
| 50 | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | | |
| 51 | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. | | |
| 52 | Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | горку. | | |
| 53 | Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | | |
| 54 | Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | | |
| 55 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км. | | |
| 56 | Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | | |
| 57 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. | | |
| 58 | Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. | | |
| 59 | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. | | |
| 60 | Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. | | |
| 61 | Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений. | | |
| 62 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции | | |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | с правильным применением изученных ходов. Игра. | | |
| 63 | Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. | | |
| Спортивные игры 33ч Волейбол 12ч | | | |
| 64 | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. | | |
| 65 | Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры. | | |
| 66 | Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У). | | |
| 67 | Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра. | | |
| 68 | Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. | | |

| | | | |
|---------------|---|--|--|
| | Игра. | | |
| 69 | Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам. | | |
| 70 | Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов. | | |
| 71 | Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. | | |
| 72 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. | | |
| 73 | Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе. | | |
| 74 | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). | | |
| 75 | Совершенствование приема мяча после подачи. | | |
| Баскетбол 12ч | | | |
| 76 | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | | |
| 77 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | | |
| 78 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | | |
| 79 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля. | | |
| 80 | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. | | |
| 81 | Комплекс упражнений с | | |

| | | | |
|--------|--|--|--|
| | мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. | | |
| 82 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. | | |
| 83 | Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | | |
| 84 | Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | | |
| 85 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | | |
| 86 | Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | | |
| 87 | Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. | | |
| Легкая | | | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| атлетика 9ч. | | | |
| 88 | Комплекс скоростно-силовых упражнений. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Варианты челночного бега. | | |
| 89 | Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м. | | |
| 90 | Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка. | | |
| 91 | Бег 60 м. Подвижная игра. | | |
| 92 | Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. | | |
| 93 | Бег 60 м (У). Бег по пересеченной местности. | | |
| 94 | Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Подвижная игра на внимание. | | |
| 95 | Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. | | |
| 96 | Измерение результатов. Итоги года. Задание на лето. | | |
| Настольный теннис 9ч. | | | |
| 97 | Набивание теннисного шарика | | |
| 98 | Набивание теннисного шарика правой стороной ракетки | | |
| 99 | Набивание теннисного | | |

| | | | |
|-----|-----------------------------------|--|--|
| | шарика левой стороной ракетки | | |
| 100 | Учебная игра у стола | | |
| 101 | Подрезка справа | | |
| 102 | Подрезка слева | | |
| 103 | Учебная игра у стола | | |
| 104 | Учебная игра у стола на подрезках | | |
| 105 | Итоги года. | | |

**Календарно тематическое планирование
9 класс**

| № урока | Тема урока Практическая работа | Плановые сроки прохождения программы | Скорректированные сроки |
|--------------------------|--|--|----------------------------|
| Лёгкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | |
| 2 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</p> | | |
| 3 | <p>Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</p> | | |
| 4 | <p>Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3». Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3»</p> | | |
| 5 | <p>Прыжок в длину. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</p> | | |
| 6 | <p>Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | | |
| 7 | <p>Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Оценка техники метания мяча</p> | | |
| 8 | <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания</p> | | |
| 9 | <p>Развитие выносливости. Подтягивания</p> | | |

| | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|
| 10 | Прыжок в длину с места | | |
| 11 | Челночный бег 3x10 | | |
| 12 | Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены. | | |
| Спортивные игры 15 ч. Волейбол 6ч. | | | |
| 13 | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | | |
| 14 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 15 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 16 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | |
| 17 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 18 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра | | |
| Настольный | | | |

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| теннис 3ч. | | | |
| 19 | Правила игры. Подрезка слева | | |
| 20 | Правила игры. Подрезка справа | | |
| 21 | Учебная игра у стола | | |
| Баскетбол 6ч. | | | |
| 22 | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр . Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | | |
| 23 | Сочетание приемов передвижений и остановок | | |
| 24 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок | | |
| 25 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. | | |
| 26 | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбол. | | |
| 27 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | | |
| Гимнастика 18 ч. | | | |
| 28 | Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. | | |
| 29 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | | |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре | | |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. | | |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | |
| 33 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гантелями (М), с палками (Д) Подтягивание в висе и из виса лежа. | | |
| 34 | Акробатика и акробатические соединения. Упражнения на равновесие. | | |
| 35 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |
| 36 | Из упора присев стойка на руках и | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |
| 37 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат. | | |
| 38 | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |
| 39 | Упражнения без предметов. Опорный прыжок. | | |
| 40 | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа. Работа по станциям. | | |
| 41 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | |
| 42 | Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, перекладина). | | |
| 43 | Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | |
| 44 | Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса | | |

| | | | |
|-------------------------|---|--|--|
| | препятствий. Итоги занятий. | | |
| 45 | Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | | |
| Лыжная подготовка 18 ч. | | | |
| 46 | Повторный инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви, занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. | | |
| 47 | Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | | |
| 48 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | | |
| 49 | Попеременный четырехшажный ход | | |
| 50 | Переход с попеременных ходов на одновременный | | |
| 51 | Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. | | |
| 52 | Учебный норматив | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | Бег на лыжах 3 км: мальчики девочки «5» «4» «3» «5» «4» «3» 17,00 17,30 18,30 19,00 19,30 21,00 | | |
| 53 | Торможение (У). | | |
| 54 | Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2,5 км. | | |
| 55 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км. | | |
| 56 | Лыжные гонки. Эстафеты-игры. | | |
| 57 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты | | |
| 58 | Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. | | |
| 59 | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. | | |
| 60 | Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. | | |
| 61 | Лыжные гонки Повторение поворотов, торможений. | | |
| 62 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. | | |
| 63 | Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. | | |
| Спортивные игры 33ч. Волейбол 12ч. | | | |
| 64 | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. | | |
| 65 | Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | | |
| 66 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 67 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 68 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | |
| 69 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | | |
| 70 | Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 71 | Прямой нападающий удар. Поддача мяча (У). Игра. Помощь в судействе. | | |
| 72 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. | | |
| 73 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |
| 74 | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). | | |
| 75 | Нападающий удар при встречных | | |

| | | | |
|--------------------|--|--|--|
| | передачах. Нижняя прямая подача Учебная игра | | |
| Баскетбол 12 ч. | | | |
| 76 | Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | | |
| 77 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | | |
| 78 | Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча | | |
| 79 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля. | | |
| 80 | Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. | | |
| 81 | Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты. | | |
| 82 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из | | |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| | освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. | | |
| 83 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | | |
| 84 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | | |
| 85 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | | |
| 86 | Техника защиты. Игровые задания. | | |
| 87 | Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. | | |
| Легкая атлетика 9ч. | | | |
| 88 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | |
| 89 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Оценка техники метания мяча | | |
| 90 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания | | |
| 91 | Развитие выносливости. Подтягивания. | | |
| 92 | Прыжок в длину с места | | |
| 93 | Челночный бег 3x10 | | |
| 94 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 95 | Прыжок в длину на результат. | | |
| 96 | Бег в равномерном темпе 15 | | |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| | минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания | | |
| Настольный теннис 9ч. | | | |
| 97 | Набивание теннисного шарика | | |
| 98 | Набивание теннисного шарика правой стороной ракетки | | |
| 99 | Набивание теннисного шарика левой стороной ракетки | | |
| 100 | Учебная игра у стола | | |
| 101 | Подрезка справа | | |
| 102 | Подрезка слева | | |
| 103 | Учебная игра у стола | | |
| 104 | Учебная игра у стола на подрезках | | |
| 105 | Итоги года. | | |

**Календарно тематическое планирование
10-11 класс**

| № урока | Тема урока Практическая работа | Плановые сроки прохождения программы | Скорректированные сроки |
|-----------------------|--|--|----------------------------|
| Легкая атлетика 12 ч. | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | |
| 2 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. | | |
| 3 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 4 | Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|
| | <p>Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3».</p> <p>Девочки: «5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17,5</p> | | |
| 5 | <p>Прыжок в длину. Челночный бег. Специальные беговые упражнения История отечественного спорта</p> | | |
| 6 | <p>Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> | | |
| 7 | <p>Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Оценка техники метания мяча</p> | | |
| 8 | <p>Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания</p> | | |
| 9 | <p>Развитие выносливости. Подтягивания</p> | | |
| 10 | <p>Прыжок в длину с места</p> | | |
| 11 | <p>Челночный бег 3x10</p> | | |
| 12 | <p>Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.</p> | | |
| Спортивные игры 15 ч. Волейбол 6ч. | | | |
| 13 | <p>Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.</p> | | |
| 14 | <p>Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием</p> | | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| | мяча снизу двумя руками. | | |
| 15 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 16 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | |
| 17 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 18 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| Настольный теннис 3ч. | | | |
| 19 | Правила игры. Подрезка слева | | |
| 20 | Правила игры. Подрезка справа | | |
| 21 | Учебная игра. | | |
| Баскетбол 6ч. | | | |
| 22 | Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | | |
| 23 | Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Сочетание приемов передвижений и остановок | | |
| 24 | Бросок одной рукой от плеча в | | |

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| | прыжке. Штрафной бросок | | |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | | |
| 26 | Штрафной бросок. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Учебная игра. Правила баскетбола | | |
| 27 | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении | | |
| Гимнастика 18 ч. | | | |
| 28 | Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. | | |
| 29 | Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Подтягивание на низкой перекладине. | | |
| 30 | Основы ритмической гимнастики. (Д) Развитие силовых способностей(М) Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре | | |
| 31 | Подтягивание на перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | | |
| 32 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | | |
| 33 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения с гантелями (М), с палками (Д) Подтягивание в висе и из виса | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | лежа. | | |
| 34 | Акробатика и акробатические соединения. Упражнения на равновесие. | | |
| 35 | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Движения. | | |
| 36 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание на перекладине. Развитие силы | | |
| 37 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок | | |
| 38 | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. (м) Развитие координационных способностей. | | |
| 39 | Упражнения без предметов. Опорный прыжок. | | |
| 40 | Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из вися лежа. Работа по станциям. | | |
| 41 | Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | |
| 42 | Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость. Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, гимнастический козел, перекладина). | | |
| 43 | Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | |

| | | | |
|-------------------------|--|--|--|
| 44 | Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий. | | |
| 45 | Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | | |
| Лыжная подготовка 18 ч. | | | |
| 46 | Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. | | |
| 47 | Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | | |
| 48 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | | |
| 49 | Попеременный четырехшажный ход | | |
| 50 | Переход с попеременных ходов на одновременный | | |
| 51 | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. | | |
| 52 | Учебный норматив Бег на лыжах 3 км: мальчики девочки | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | «5» «4» «3» «5» «4» «3» 17,00 17,30 18,30 19,00 19,30 21,00 | | |
| 53 | Торможение (У). | | |
| 54 | Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 2,5 км. | | |
| 55 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3,5 км. | | |
| 56 | Лыжные гонки. Эстафеты-игры. | | |
| 57 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». | | |
| 58 | Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3,5 км. | | |
| 59 | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. | | |
| 60 | Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне. | | |
| 61 | Лыжные гонки Повторение поворотов, торможений. | | |
| 62 | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. | | |
| 63 | Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. | | |
| Спортивные игры 33ч Волейбол 12 ч. | | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| | | | |
| 64 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. | | |
| 65 | Стойка и передвижение игроков. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 66 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | | |
| 67 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 68 | Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | |
| 69 | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. | | |
| 70 | Прямой нападающий удар. подача мяча | | |
| 71 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. (У). Игра. Помощь в судействе. | | |
| 72 | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра. | | |
| 73 | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| 74 | Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). | | |
| 75 | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача Учебная игра | | |
| Баскетбол 12 | | | |
| 76 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках. | | |
| 77 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра. | | |
| 78 | Ведение мяча с сопротивлением. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | | |
| 79 | Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля. | | |
| 80 | . Бросок в прыжке со средней дистанции. Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в | | |

| | | | |
|---------------------|--|--|--|
| | движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра. | | |
| 81 | Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | |
| 82 | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. | | |
| 83 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | | |
| 84 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | | |
| 85 | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания. | | |
| 86 | Техника защиты. Игровые задания. | | |
| 87 | Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка. | | |
| Легкая атлетика 9ч. | | | |
| 88 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | |
| 89 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Оценка техники метания мяча | | |
| 90 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания | | |
| 91 | Развитие выносливости. Подтягивания | | |
| 92 | Прыжок в длину с места | | |

| | | | |
|-----------------------|--|--|--|
| 93 | Челночный бег 3x10 | | |
| 94 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 95 | Прыжок в длину на результат. | | |
| 96 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Отжимания | | |
| Настольный теннис 9ч. | | | |
| 97 | Подрезка справа | | |
| 98 | Подрезка слева | | |
| 99 | Накаты справа и слева | | |
| 100 | Учебная игра у стола | | |
| 101 | Подрезка справа | | |
| 102 | Подрезка слева | | |
| 103 | Учебная игра | | |
| 104 | Учебная игра у стола на подрезках | | |
| 105 | Итоги года. | | |

Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский М.Я. Физическая культура, 5-7кл. учебник для общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. М.: Просвещение, 2011;

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011;

Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011;

Пособия для учителя:

– Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. / В. И. Лях. – М.

Просвещение, 2012.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б.

Кофмана. – М., 2008.

– Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры / под ред.

Э. Найминова. – М., 2011.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика / А. Н. Макаров. – М., 2010.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С.

- Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2010.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2010.
 - Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2011.
 - Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2010.
 - Журнал «Физическая культура в школе».