

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». /Под редакцией В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 2012 г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, плавание. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Раздел «Лыжная подготовка» заменена **плаванием**, т.к. это связано с климатическими условиями города, и нет в школе лыжного инвентаря.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

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

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

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

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

7-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

7-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

7-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практическая часть

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 10

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным со-противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбива-ние мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных

положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов 11 и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, **мальчики** до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», Собачки с мячом», «Третий лишний», «Попади в цель», «Ножной мяч», «Ловишка», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Овладей мячом» и др.

Плавание: Техника плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Прикладное плавание (брасс на боку и спине). Эстафеты, игры на воде.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным со-противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 12

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Собачки с мячом», «Третий лишний», «Попади в цель», «Ножной мяч», «Ловишка», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Овладей мячом» и др.

Плавание: Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Прикладное плавание (брасс на спине, на боку). Эстафеты. Игры на воде.

9 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом. **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Подвижные игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», Собачки с мячом», «Третий лишний», «Попади в цель», «Ножной мяч», «Ловишка», «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Овладей мячом» и др.

Плавание: Техника плавания способ кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Прикладное плавание. Эстафеты. Игры на воде.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценки 7 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату не время, сек.	12	-
	Поднимание туловища на спине руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Бег 2000м, мин, сек	5,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча, м	12,0	10,0

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии оценки 8 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату не время, сек.	12	-
	Поднимание туловища на спине руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Бег 2000м, мин, сек	5,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек	10,0	14,0
	Броски малого мяча, м	12,0	10,0

Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Критерии
оценки 9 класса

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,0	10,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	163
	Лазание по канату не время, сек.	12	-
	Поднимание туловища на спине руки за головой, кол-во раз	30	25
К выносливости	Бег 2000м, мин, сек	5,45	10,15
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, сек	9,5	13,5
	Броски малого мяча, м	12,5	10,5

**Учебно-тематический план для 7-9 классов,
(3 часа в неделю, всего 102 часа)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Класс					
		7		8		9	
		Всего часов	В т.ч. учетн	Всего часов	В т.ч. учетн	Всего часов	В т.ч. учетн
1.	Основы знаний Физической культуры	В процессе урока					
2.	Легкая атлетика	18	6	18	6	18	6
	2.1 Спринтерский, эстафетный бег.	5	2	5	2	5	2
	2.2 Прыжки	5	2	5	2	5	2
	2.3 Метание	6	1	6	1	6	1
	2.4 Бег на средние дистанции	2	1	2	1	2	1
3.	Кроссовая подготовка	10	3	10	3	10	3
4.	Спортивные игры	41	9	41	9	41	9
	4.1 Волейбол	12	5	12	9	12	9
	4.1 Футбол	11	-	11	-	11	-
	4.3 Баскетбол	18	4	18	4	18	4
5.	Плавание	21	2	21	2	21	2
6.	Гимнастика	12	3	12	3	12	3
	Итого	102	38	102	38	102	38

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек

Учебно-методический обеспечение

1. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Учебники:

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. «Физическая культура. 5 – 7 классы». /Под редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
2. Авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура. 8 – 9 классы». /Под редакцией В.И.Ляха А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2013.

**Календарно – тематическое планирование
для учащихся 7 класса
3 часа в неделю.
всего -102 ч. в год**

Дата	№ урока	№ урока в теме	Название раздела, темы урока	Кол-во часов	Формы контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 часов)					
	1.	1	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег.		
	2.	2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
	3.	3	Низкий старт. Финиширование.		
	4.	4	Бег на результат. Эстафетный бег.		Учетный
	5.	5	Прыжок в длину. Отталкивание.		
	6.	6	Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения.		
	7.	7	Прыжок в длину на результат.		Учетный
	8.	8	Метание мяча на дальность.		
	9.	9	Метание мяча на дальность с разбега. Спортивные игры.		
	10.	10	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	11.	11	Метание мяча на результат.		Учетный
	12.	12	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.		б\у времени
Раздел II. Кроссовая подготовка (6 часов)					
	13.	1	Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий		
	14.	2	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.		
	15.	3	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры.		
	16.	4	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.		
	17.	5	Бег в равномерном темпе. Спортивные игры.		
	18.	6	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения.		б\у времени
Раздел III. Спортивные игры (18 часов)					
Волейбол – 12 часов					
	19.	1.1	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах.		
	20.	2.2	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.		
	21.	3.3	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча.		Оценка техники передачи мяча

					сверху двумя руками
	22.	4.4	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		
	23.	5.5	Стойка и перемещение игрока. Нападающий удар.		Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками
	24.	6.6	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
	25.	7.7	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.		Оценка техники нижней прямой подачи
	26.	8.8	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		
	27.	9.9	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из освоенных элементов.		
	28.	10.10	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
	29.	11.11	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		Оценка техники – нападающий удар
	30.	12.12	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.		
Футбол – 6 часов					
	31.	13.1	Правила игры в футбол. Инструктаж по Т/Б. Тактика игры.		
	32.	14.2	Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры.		
	33.	15.3	Совершенствование тактических приемов игры. Учебная игра.		
	34.	16.4	Тактика игры. Учебная игра.		
	35.	17.5	Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.		
	36.	18.6	Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
Раздел IV. Плавание (21 час)					
	37.	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Эстафеты. Инструктаж ТБ.		

	38.	2	Старт из воды, повороты. Игры на воде.		
	39.	3	Кроль на спине, груди..		
	40.	4	Повороты при плавании кролем на спине. Игры на воде.		
	41.	5	Кроль на спине, груди.		
	42.	6	Кроль на спине, груди. Игры на воде.		
	43.	7	Кроль на спине, груди. Эстафеты.		Оценка техники плавания кроль на груди. Мальчики:5-50м-1.00мин. Девочки: 5-1.10; 4-б\у, 3 – б\у времени
	44.	8	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Игры на воде.		
	45.	9	Брасс.		
	46.	10	Брасс.		
	47.	11	Брасс.		Текущий
	48.	12	Брасс.		б\у времени
	49.	13	Эстафеты, игры на воде.		
	50.	14	Нырание ногами и головой.		
	51.	15	Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания способом «Дельфин».		
	52.	16	Техника способом «Дельфин».		
	53.	17	Техника способом «Дельфин».		
	54.	18	Техника способом «Дельфин».		Текущий
	55.	19	Плавание брассом на боку и спине.		
	56.	20	Плавание брассом на боку и спине.		Текущий
	57.	21	Эстафеты, игры на воде.		
Раздел V. Гимнастика (12 часов)					
	58.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подъем переворотом.		
	59.	2	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	60.	3	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	61.	4	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.		Оценка техники выполнения висов, подтягивание – мальчики: 8-6-3; девочки: 19-15-8

	62.	5	Опорный прыжок. Эстафеты.		
	63.	6	Опорный прыжок. Эстафеты.		
	64.	7	Опорный прыжок. Эстафеты.		
	65.	8	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами.		Оценка техники выполнения опорного прыжка
	66.	9	Кувырок вперед в стойку на лапках. Кувырок назад в полушпагат.		
	67.	10	Кувырок вперед в стойку на лапках. Кувырок назад в полушпагат. Шпагат. Лазание по канату.		
	68.	11	Кувырок вперед в стойку на лапках. Кувырок назад в полушпагат. Шпагат. Лазание по канату.		
	69.	12	Кувырок вперед в стойку на лапках. Кувырок назад в полушпагат. Шпагат. Лазание по канату.		Техника выполнения акробатических упражнений, лазание по канату на расстоянии 6-5-3
Раздел VI. Спортивные игры (23 часа).					
Футбол – 5 часов					
	70.	1.1	Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. Инструктаж ТБ.		
	71.	2.2	Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
	72.	3.3	Техника защиты (удар по воротам). Учебная игра.		
	73.	4.4	Совершенствование тактических приемов игры. Учебная игра.		
	74.	5.5	Совершенствование тактических приемов игры. Учебная игра.		
Баскетбол -18 часов.					
	75.	6.1	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.		
	76.	7.2	Передвижение игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
	77.	8.3	Сочетание приемов и передвижений игрока. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
	78.	9.4	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и

					изменение направления.
	79.	10.5	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.		
	80.	11.6	Позиционное нападение с изменением позиций . Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.		
	81.	12.7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1. Учебная игра.		
	82.	13.8	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.		Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места сопротивлением.
	83.	14.9	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
	84.	15.10	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
	85.	16.11	Передача мяча со сменой мест в тройках. Штрафной бросок. Учебная игра.		
	86.	17.12	Игровые задания 2*2, 3*3. Штрафной бросок. Учебная игра.		
	87.	18.13	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.		
	88.	19.14	передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания 2*2, 3*2. Учебная игра.		Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест
	89.	20.15	Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3. Учебная игра.		
	90.	21.16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Учебная игра.		
	91.	22.17	Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2*1, 3*1. Учебная игра.		Оценка техники штрафного броска
	92.	23.18	Передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
Раздел VII. Кроссовая подготовка.(4 часа)					
	93.	1	Бег в среднем темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		
	94.	2	Бег в среднем темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра.		
	95.	3	Бег в среднем темпе. Преодоление вертикальных		

			препятствий. Понятие о ритме упражнения.		
	96.	4	Бег 2000м. Спортивные игры.		Без учета времени
Раздел VIII. Легкая атлетика (6 часов)					
Спринтерский бег – 3 часа					
	97.	1.1	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование.		
	98.	2.2	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Эстафеты.		
	99.	3.3	Бег на результат 100м. Спортивные игры.		Мальчики: «5»- 9,5; «4»- 9,8; «3»-10,2. Девочки: «5»- 9,8; «4»- 10,4; «3»- 10,9.
Прыжок в высоту, метание малого мяча – 3 часа.					
	100	4.1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивание. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.		
	101.	5.2	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивание. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.		
	102.	6.3	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивание. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.		Оценка техники прыжка в высоту, метания: мальчики: «5»- 35м; «4»- 30м; «3»- 28м. девочки: «5»- 28м, «4»-24м; «3»- 20м.
Итого: 102 час					

**Календарно – тематическое планирование
для учащихся 8 класса
3 часа в неделю.
всего -102 ч. в год**

Дата	№ урока	№ урока в теме	Наименование раздела, темы.	Кол-во часов	Формы контроля.
Раздел I. Легкая атлетика (12 часов)					
	1.	1.	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег.		
	2.	2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
	3.	3.	Низкий старт до 30м. Эстафетный бег.		
	4.	4.	Бег на результат 30м. Финиширование.		Учетный
	5.	5.	Прыжок в длину. Отталкивание.		
	6.	6.	Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения.		
	7.	7.	Прыжок в длину на результат.		Учетный
	8.	8.	Метание мяча на дальность.		
	9.	9.	Метание мяча на дальность с разбега. Спортивные игры.		
	10.	10.	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	11.	11.	Метание мяча с разбега на результат. Спортивные игры.		Учетный
	12.	12.	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.		Учетный
Раздел II. Кроссовая подготовка (6 часов)					
	13	1	Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		
	14	2	Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	15	3	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	16.	4	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	17.	5	Бег в равномерном темпе. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.		
	18	6	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		Учетный
Раздел III. Спортивные игры (18 часов)					
Волейбол – 12 часов					
	19.	1	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Передача над		

			собой во встречных колоннах.		
	20.	2	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
	21.	3	Передача над собой во встречных колоннах. Стойка и передвижение игрока. Игра по упрощенным правилам.		Оценка техники передачи над собой во встречных колонах
	22.	4	Комбинация из изученных перемещений. Верхняя подача через сетку.		
	23.	5	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
	24.	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
	25.	7	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		Оценка техники передачи в тройках после перемещения
	26.	8	Нападающий удар в тройках. Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
	27.	9	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		
	28.	10	Передача в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
	29.	11	Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		Оценка техники – нападающий удар
	30.	12	Нападающий удар в тройках через сетку .Игра по упрощенным правилам.		
Футбол – 6 часов					
	31.	13	Игра в футбол. Тактика игры. Совершенствование тактических приемов игры. Инструктаж ТБ на уроках футбола.		
	32.	14	Совершенствование тактических приемов игры. Нападение быстрым прорывом		
	33.	15	Тактика игры. Учебная игра.		
	34.	16	Держание игрока с мячом в защите.		
	35.	17	Тактика игры. Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
	36.	18	Тактика игры. Удар по воротам в разные точки. Учебная		

			игра.		
Раздел IV. Плавание.					
	37.	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Эстафеты. Инструктаж ТБ.		
	38.	2	Старт из воды, повороты. Игры на воде.		
	39.	3	Кроль на спине, груди..		
	40.	4	Повороты при плавании кролем на спине. Игры на воде.		
	41.	5	Кроль на спине, груди. Игры на воде.		
	42.	6	Кроль на спине, груди. Игры на воде.		
	43.	7	Кроль на груди.		Оценка техники плавания кроль на груди. Мальчики 5-50м – 1.00 мин. Девочки: 5 – 1.10, 4 – б\у, 3 – б\у времени.
	44.	8	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса.		
	45.	9	Брасс. Игры на воде.		
	46.	10	Брасс. Эстафеты.		
	47.	11	Брасс.		Оценка техники плавания брасса.
	48.	12	Брасс. Игры на воде.		
	49.	13	Эстафеты, игры на воде.		
	50.	14	Ныряние ногами и головой.		
	51.	15	Специальные плавательные упражнения для изучении техники «Дельфин».		
	52.	16	Техника плавания «Дельфин». Игры на воде.		
	53.	17	Техника плавания «Дельфин».		Текущий
	54.	18	Техника плавания «Дельфин».		
	55.	19	Плавание брассом на боку, спине.		
	56.	20	Плавание брассом на боку, спине.		
	57.	21	Эстафеты, игры на воде.		
Раздел V. Гимнастика (12 часов)					
Висы, строевые упражнения – 4 часа					
	58.	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Упражнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Подъем переворотом.		
	59.	2	Подъем переворотом. Подтягивание. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	60.	3	Подъем переворотом. Подтягивание. Упражнения на		

			гимнастической скамейке.		
	61.	4	Выполнение подъема переворотом на технику. Подтягивание в висе.		Мальчики: 9-7-5; девочки: 17-15-8
Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии – 4 часа					
	62.	5	Выполнение команд «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	63.	6	Выполнение команд «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	64.	7	Выполнение команд «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.		
	65.	8	Выполнение команд «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.		Выполнение на оценку комбинации в равновесии
Акробатика – 4 часа					
	66.	9	Кувырок назад. Мост и поворот. Лазание по канату в два приема.		
	67.	10	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. Лазание по канату в два приема.		
	68.	11	Кувырок назад. Мост и поворот. Лазание по канату в два приема.		
	69.	12	Кувырок назад. Мост и поворот. Лазание по канату в два приема.		Оценка техники выполнения акробатических упражнений
Раздел VI. Спортивные игры (23 часа)					
Футбол – 5 часов					
	70	11	Инструктаж ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. Тактика игры.		
	71.	2.2	Совершенствование тактических приемов игры. Тактика свободного нападения.		
	72.	3.3	Совершенствование тактических приемов игры. Нападение быстрым прорывом.		
	73.	4.4	Тактика игры. Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
	74.	5.5	Тактика игры. Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.		Оценка техники – нападающий удар

Баскетбол – 18 часов.					
	75.	6.1	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча разными приемами на месте.		
	76.	7.2	Сочетание приемов передвижения и остановок. Передача мяча разными приемами на месте. Учебная игра.		
	77.	8.3	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы на месте. Учебная игра.		
	78.	9.4	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы на месте. Учебная игра.		Оценка техники передачи мяча разными способами.
	79.	10.5	Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
	80.	11.6	Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
	81.	12.7	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
	82.	13.8	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.		Оценка техники броска одной рукой от плеча
	83.	14.9	Сочетания приемов передвижения и остановок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.		
	84.	15.10	Сочетания приемов передвижения и остановок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.		
	85.	16.11	Передача мяча разными способами в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
	86.	17.12	Передача мяча разными способами в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.		
	87.	18.13	Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3, 4*4. Учебная игра.		Оценка техники штрафного броска.
	88.	19.14	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	89.	20.15	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.		
	90.	21.16	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.		

			игра.		
	91.	22.17	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Учебная игра.		
	92.	23.18	Быстрый прорыв 2*1, 3*2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.		Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.
Раздел VII. Кроссовая подготовка (9 часов)					
	93.	1	Бег в равномерном темпе. Преодоление Горизонтальных препятствий. Инструктаж по ТБ.		
	94.	2	Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		
	95.	3	Бег в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.		
	96.	4	Бег 2000м, 1500м. Спортивные игры.		Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30.
Раздел VIII. Легкая атлетика (6 часа)					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
	97.	1.1	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.		
	98.	2.2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.		
	99.	3.3	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.		
	100.	4.4	Бег на результат 100м Специальные беговые упражнения.		Мальчики: 9,3; 9,6; 9,8. Девочки: 9,5; 9,8; 10,0.
Прыжок в высоту, метание малого мяча – 2 часа					
	101.	5.1	Прыжок в высоту 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.		
	102.	5.2	Прыжок в высоту 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.		Мальчики: 40-35-31. Девочки: 35-30-28.
Итого: 102 часа					

**Календарно – тематическое планирование
для учащихся 9 класса
3 часа в неделю.
всего -102 ч. в год**

Дата	№ урока	№ урока в теме	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Формы контроля
Раздел I. Легкая атлетика (12 часов)					
	1.	1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Низкий старт.		
	2.	2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
	3.	3	Низкий старт до 30м. Финиширование.		
	4.	4	Бег на результат 30м. Эстафетный бег.		Учетный
	5.	5	Прыжок в длину. Отталкивание.		
	6.	6	Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения.		
	7.	7	Прыжок в длину на результат.		Учетный
	8.	8	Метание мяча на дальность.		
	9.	9	Метание мяча на дальность с разбега. Спортивные игры.		
	10.	10	Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	11.	11	Метание мяча с разбега. Спортивные игры.		Учетный
	12.	12	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.		Учетный
Раздел II. Кроссовая подготовка (6 часов)					
	13.	1	Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		
	14.	2	Бег в равномерном темпе. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.		
	15.	3	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	16.	4	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	17.	5	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		
	18.	6	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.		Учетный
Раздел III. Спортивные игры (18 часов)					
Волейбол – 12 часов					

	19.	1	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах.		
	20.	2	Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах. Нападающий удар.		
	21.	3	Передача мяча сверху 2-мя руками в прыжке в парах. Нападающий удар.		Оценка техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
	22.	4	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.		
	23.	5	Стойки и перемещения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	24.	6	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.		
	25.	7	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		Оценка техники выполнения нападающего удара при встречных передачах
	26.	8	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
	27.	9	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу а группе. Учебная игра.		Оценка техники выполнения нижней прямой подачи
	28.	10	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через зону.		
	29.	11	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.		
	30.	12	Перемещение игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.		
Футбол – 6 часов					
	31.	1	Игра в футбол. Тактика игры. Совершенствование тактически		
	32.	2	Совершенствование тактических приемов игры. Учебная игра		
	33.	3	Тактика игры. Учебная игра.		
	34.	4	4. Тактика игры. Учебная игра.		

	35.	5	Тактика игры. Учебная игра.		
	36.	6	Игра в футбол. Тактика игры.		
Раздел IV. Плавание (21 час)					
	37.	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине. Эстафеты. Инструктаж ТБ.		
	38.	2	Старт из воды, повороты. Игры на воде.		
	39.	3	Кроль на спине, груди.		
	40.	4	Повороты при плавании кролем на спине. Игры на воде.		
	41.	5	Кроль на спине, груди. Игры на воде.		
	42.	6	Кроль на спине, груди. Игры на воде.		
	43.	7	Кроль на груди.		Оценка техники плавания кроль на груди. Мальчики 5-50м – 1.00 мин. Девочки: 5 – 1.10, 4 – б\у, 3 – б\у времени.
	44.	8	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса.		
	45.	9	Брасс. Игры на воде.		
	46.	10	Брасс. Эстафеты.		
	47.	11	Брасс.		Текущий
	48.	12	Брасс. Эстафеты.		
	49.	13	Эстафеты, игры.		
	50.	14	Ныряние ногами и головой. Игры на воде.		
	51.	15	Специальные плавательные упражнения для изучения способа дельфин.		
	52.	16	Техника способом дельфин. Игры на воде.		Текущий
	53.	17	Техника способом дельфин. Эстафеты.		
	54.	18	Техника способом дельфин. Игры на воде.		
	55.	19	Плавание брассом на боку и спине.		
	56.	20	Плавание брассом на боку и спине.		
	57.	21	Эстафеты, игры.		
Раздел V. Гимнастика (12 часов).					
Висы. Строевые упражнения -4 часа.					
	58.	1	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе.		
	59.	2	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой		

			(махом).		
	60.	3	Подъем переворотом силой (махом). Упражнения на гимнастической скамейке.		
	61.	4	Подтягивание в висе, подъем переворотом силой (махом) на результат.		Оценка техники выполнения подъема переворотом; подтягивание в висе: мальч.- 10-8-6; девоч.- поднятие ног в висе: -16-12-8
Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения					
	62.	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.		
	63.	6	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении. Лазание по канату в два приема.		
	64.	7	Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.		
	65.	8	Лазание по канату. Прикладные упражнения.		Оценка техники лазания по канату – 6м-12с (мальчики)
Акробатика					
	66.	9	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).		
	67.	10	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).		
	68.	11	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.		
	69.	12	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.		Оценка техники выполнения акробатических элементов.
Раздел VI. Спортивные игры (23 часа)					
Футбол – 5 часов					
	70.	1.1	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. Тактика игры.		
	71.	2.2	Совершенствование тактических приемов игры. Тактика свободного нападения.		
	72.	3.3	Совершенствование тактических приемов игры.		

			Нападение быстрым прорывом.		
	73.	4.4	Тактика игры. Удар по воротам в разные точки. Учебная игра.		
	74.	5.5	Тактика игры. Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра		Оценка техники – нападающий удар
Баскетбол – 18 часов					
	75.	6.1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.		
	76.	7.2	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.		
	77.	8.3	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач. Штрафной бросок. Учебная игра.		
	78.	9.4	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		Оценка выполнения штрафного броска.
	79.	10.5	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Личная защита в игровых взаимодействиях 2*2. Учебная игра.		
	80.	11.6	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение. Учебная игра.		
	81.	12.7	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной прыжок. Учебная игра.		
	82.	13.8	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3*3. Правила баскетбола.		Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке
	83.	14.9	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.		
	84.	15.10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Нападение и личная защита. Учебная игра.		
	85.	15.11	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Нападение и личная защита. Штрафной бросок.		
	86.	17.12	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Заслон. Учебная игра.		
	87.	18.13	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Правила баскетбола. Учебная игра.		
	88.	19.14	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.		
	89.	20.15	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с		

			сопротивлением. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.		
	90.	21.16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.		
	91.	22.17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в направлении «малая восьмерка». Учебная игра.		
	92.	23.18	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, введения и бросков. Учебная игра.		
Раздел VII. Кроссовая подготовка (4 часа)					
	93.	1	Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий.		
	94.	2	Бег в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.		
	95.	3	Бег в равномерном темпе. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.		
	96.	4	Бег на результат 3000м (мальчики) и 2000м (девочки).		Мальчики: 16,00 - 17,00 - 18,00. Девочки 10,30 - 11,30 - 12,30
Раздел VII. Легкая атлетика (6 часов)					
	97.	1	Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
	98.	2	Низкий старт до 30м. Инструктаж по ТБ.		
	99.	3	Низкий старт. Финишировать Развитие скоростных качеств.		
	100.	4	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.		Мальчики: 8,6- 5; 8,9 - 4; 9,1 - 3. Девочки: 9,1 - 5, 9,3 - 4, 9,7 - 3.
	101.	5	Прыжок в высоту способом «перешагивание.»		
	102.	6	Метание мяча в коридоре 10м с разбега.		
Итого: 102 часа					