

| | | |
|---|--|---|
| <p>«Рассмотрено»: Руководитель ШМО <i>Т.С. Мичурина</i> /Мичурина Т.С./ протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 201<u>6</u> г.</p> | <p>«Согласовано»: Заместитель директора по УВР: <i>Е.В. Серохвостова</i> Е.В. Серохвостова «<u>31</u>» <u>08</u> 20 <u>16</u> г.</p> | <p>«Утверждаю»: Директор МБОУ «Зиняковская ОШ» <i>Д.В. Ермолаев</i> Д.В. Ермолаев приказ № <u>1/1</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> »20 <u>16</u></p> |
|---|--|---|



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Зиняковская основная школа»
Городецкого муниципального района

Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура»
7 – 9 класс

Разработал:
учитель
физической культуры
Кузин Д.В..

с. Зиняки

2016

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Физическая культура для учащихся 7-9 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования на основе Примерной программы по учебным предметам. Лях В.И. Физическая культура. С расчетом 102 часа в год, 34 недели, 3 часа в неделю в 6-8 классах, 99 часа в год, 33 недели, 3 часа в неделю в 9 классе.

В программе В.И.Лях 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 заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-9 классы)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|-------|----------------------------|---------------------------|------|----|
| | | Класс | | |
| | | VII | VIII | IX |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической | в процессе урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 30 | 30 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 30 | 30 | 27 |
| | Итого | 102 | 102 | 99 |

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

1.1. Естественные основы.

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

9 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.

1.2. Социально-психологические основы.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью 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 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

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

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

1.4. Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9*

класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

7-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

7-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

7 класс. 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.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

7-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

7-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. 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 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

Задачи физического воспитания учащихся 7-9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

2. Содержание учебного курса.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | |
|-------|----------------------------|---------------------------|------|----|
| | | Класс | | |
| | | VII | VIII | IX |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической | в процессе урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 17 | 17 | 17 |
| 2 | Вариативная часть | 29 | 29 | 26 |
| 2.1 | Баскетбол | 29 | 29 | 26 |
| | Итого | 102 | 102 | 99 |

3. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Знать:

естественные основы:

- влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников;
- защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

легкая атлетика:

- терминология легкой атлетики;

- правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;

баскетбол:

- помощь в судействе;
- терминология избранной игры;
- правила и организация проведения соревнований по баскетболу;
- техника безопасности при проведении соревнований и занятий;
- подготовка места занятий;
- помощь в судействе;
- организация и проведение подвижных игр и игровых заданий;

социально-психологические основы:

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;
- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Приложения.

**Тематическое планирование курса физической культуры
7 класс 3 часа в неделю**

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся |
|--|-------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать с макси- |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств | мальной скоростью (60 м) |
| | Совершенство ования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |
| | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |
| | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | Уметь: пробегать 1500 м |
| | Комбинированный | | |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенство ования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (16 мин) |
| | Совершенство ования | | |
| | Совершенство ования | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин) |
| | Совершенство ования | | |
| | Совершенство ования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) |
| | Совершенство ования | | |
| | Совершенство ования | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (18 мин) |
| Совершенство ования | | | |
| Учетный | Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 м. | |
| Гимнастика (18 ч) | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Совершенство ование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висячем положении |
| | Совершенство ование | | |

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| | Совершенство вание | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися |
| | Совершенство вание | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися |
| | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в вися | Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в вися |
| Опорный прыжок (6 ч) | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). «Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок |
| | Совершенство вание | | |
| | Совершенство вание | | |
| | Совершенство вание | | |
| | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок |
| Акробатика. Лазание (6 ч) | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации |
| | Совершенство вание | | |
| | Совершенство вание | | |
| | Комплексный Комплексный Учетный | | |
| | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема |
| Спортивные игры (24 ч) | | | |
| Волейбол (18 ч) | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |
| | Совершенство вания | | |
| | Совершенство вания | | |
| | Комплексный Совершенство вания | | |
| | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу | Уметь: играть в волейбол по |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|---|
| | Совершенствования | двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | упрощенным правилам |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |
| | Комплексный | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | | |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием — передача — удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача-удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам |
| Совершенствования | | | |
| Совершенствования | | | |
| Совершенствования | | | |
| Баскетбол (6 ч) | Изучение нового материала | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| | Комбинированный | | |
| | Комбинированный | | |
| | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| | Комбинированный | | |
| Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам | |
| Комбинированный | | | |
| Лыжная подготовка (16 ч) | | | |
| Лыжная подготовка(16 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить |
| | Комбинированный | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты | |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| | | | дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |
| Совершенство ования | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км | | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |
| Комбинированный | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. | | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| Комбинированный | | | |
| Комбинированный | | | |
| Комбинированный | Повести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. | | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| Комбинированный | | | |
| Изучение нового материала | | | |
| Комбинированный | Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. | | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| Комбинированный | | | |
| Совершенство ование | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски |
| Совершенство ование | | | |

| | | | |
|---|------------------------|--|---|
| | Совершенство- вание | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| | Комбинирова- нный | Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять технику, одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| | Учетный | Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | Уметь: передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |
| Спортивные игры (5 ч) | | | |
| Баскетбол (5 ч) | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x7, 3x2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| | Комбиниро- ванный | | |
| | Комбиниро- ванный | | |
| | Комбиниро- ванный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (2 x], 3 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам |
| | Комбиниро- ванный | | |
| Легкая атлетика (19 ч) | | | |
| Спринтер- ский бег, эстафетный бег (4 ч) | Комбинирова- нный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| | Совершенство- вания | Высокий стар! (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максиальной скоростью (60 м) |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | Правила соревнований | |
| | Совершенство вания | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (15 ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |
| | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |
| | Комбинированный | | |
| | Совершенство вания | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |
| | Комбинированный | | |
| | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |
| | Комбинированный | | |
| | Комбинированный | | |
| | Комбинированный | | |
| | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега |
| Комбинированный | | | |
| Комбинированный | | | |
| Комбинированный | | | |
| Учетный | Прыжок в высоту на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | |

**Тематическое планирование курса физической культуры
8 класс 3 часа в неделю**

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся |
|--|-------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Легкая атлетика(12 ч) | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции | <i>Уметь:</i> бегать с |

| | | | |
|--|-------------------|--|--|
| | твования | (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) |
| Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4ч) | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| | Комбинированный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег (1500 м - д., 2000 м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 (2000) м |
| | Комбинированный | | |
| Кроссовая подготовка (9 ч) | | | |
| Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе |

| | | | |
|---------------------------------|---------------------------|--|--|
| | | Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости | (16 мин) |
| | Совершенствования | Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (17 мин) |
| | Совершенствования | Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | |
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин) |
| | Совершенствования | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | |
| | Учетный | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (20 мин) |
| Гимнастика (18 ч) | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| | Совершенствования | | |
| | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |
| Опорный прыжок. Строевые | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---|
| упражнения (6 ч) | | «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | |
| | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |
| | Совершенствования | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | | |
| Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | |
| Акробатика, лазание (6 ч) | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов |
| | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов |
| | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов |
| | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов |
| | Комплексный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов |
| | Учетный | | |
| Спортивные игры (24 ч) | | | |
| Волейбол (18ч) | Освоение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. | <i>Уметь:</i> играть в |

| | | | |
|--------------------------------|--------------------|--|---|
| | ованный | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| Баскетбол (6 ч) | Совершенствования | | |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| Лыжная подготовка (13ч) | | | |
| Лыжная подготовка (13 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы |
| | Комбинированный | Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение | |
| | Комбинированный | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 1 км | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного одношажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| | Совершенствованный | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот | |
| | Совершенствования | Попеременный двухшажный ход, | Уметь: выполнять технику |

| | | | |
|------------------------------|--------------------|---|--|
| | твованный | одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот | одновременного хода, выполнять спуски. |
| | Совершенствованный | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот | Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. |
| | Совершенствованный | Попеременный двухшажный ход, одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов, поворот | Уметь: выполнять технику одновременного хода, выполнять спуски. |
| | Учетный | Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 2 км. | Уметь: проходить дистанцию |
| | Комбинированный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |
| | Комбинированный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км. | |
| | Комбинированный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски. |
| | Учетный | Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км на зачет. | |
| | Совершенствования | Техника ходов, спуски, подъемы. Прохождение дистанции 4 км | |
| Спортивные игры (8 ч) | | | |
| Баскетбол (8 ч) | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Комбинированный | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять |

| | | | |
|--|-------------------|--|--|
| | | плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | технические действия в игре |
| | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре |
| | Совершенствования | | |

Легкая атлетика (19 ч)

| | | | |
|--|-------------|--|---|
| Бег на средние дистанции (3 ч) | Комплексный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |
| | Комплексный | | |
| | Комплексный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной |

| | | | |
|---|-------------------|---|--|
| | | Развитие скоростных качеств | скоростью (60 м) |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность |
| | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность |
| | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (16 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (16 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (17 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин) |

| | | | |
|--|---------|---|---|
| | | ВЫНОСЛИВОСТИ | |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе 3000м –м, 2000м-д. |

**Тематическое планирование курса физической культуры
9 класс 3 часа в неделю**

| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся |
|---------------------------------------|-------------------|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Совершенствования | Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | скоростью (60 м) Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега |
| | Комплексный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега |
| | Учетный | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комплексный | Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |
| | Комплексный | Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |
| Кроссовая подготовка (10 ч) | | | |
| Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий (10 ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (12 мин) |
| | Совершенствования | Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | | |
| Учетный | Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе 3000м-м, 2000м-д. | |
| Гимнастика(18 ч) | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6) | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в виси. Подъем переворотом | Уметь: выполнять строевые |

| | | | |
|--|---|--|--|
| ч) | | силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | упражнения; выполнять упражнения в висе |
| | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе |
| | Комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе |
| | Комплексный | | |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч) | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |
| | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |
| | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |
| | Совершенствования | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема |
| | Совершенствования | | |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два | |

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------|---|---|
| | | | приема |
| Акробатика (6 ч) | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов |
| | Комплексный | | |
| | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов |
| | Комплексный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов |
| | Учетный | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из акробатических элементов |
| Спортивные игры (24 ч) | | | |
| Волейбол (18 ч) | Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | | |

| | | | |
|-----------------|---------------------------|--|--|
| | | координационных способностей | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Комбинированный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | |
| | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | | |
| Баскетбол (6 ч) | Изучение нового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Комплексный | | |
| | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2). Учебная игра | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х3). Учебная игра | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | | |

Лыжная подготовка(13 ч)

| | | | |
|------------------------------|--|--|--|
| Лыжная подготовка (13 ч) | Вводный | Правила безопасности на уроках л/п. Одновременный и попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы |
| | Совершенствования | км. Одновременный двушажный ход. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км. | |
| | Изучение нового материала | Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км- девочки и 3 км – мальчики. Попеременный четырехшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Техника преодоления контр-уклонов. Эстафеты. | Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой |
| | Совершенствования | | |
| | Совершенствования | Попеременный четырехшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: выполнять технику попеременного четырехшажного хода, выполнять спуски. |
| | Учетный | Одновременный бесшажный ход. Техника преодоления контруклонов, подъемы, спуски. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 3 км. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| | Совершенствования | | |
| | Комплексный | Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| | Комплексный | Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты. Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты. | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение |
| | Комплексный | | |
| Комплексный | Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты. Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты. Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты | Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | |
| Комплексный | | | |
| Комплексный | | | |
| Спортивные игры (8 ч) | | | |
| Баскетбол (8 ч) | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным пра- |

| | | | |
|--|-------------------|--|--|
| | | сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола | вилам; применять в игре технические приемы |
| | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Комплексный | | |
| | Комплексный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Комплексный | | |
| | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы |
| | Совершенствования | | |
| Легкая атлетика (19 ч) | | | |
| Бег на средние дистанции (3 ч) | Комплексный | Бег (2000 м-м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |
| | Комплексный | | |
| | Комплексный | Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (4 ч) | Вводный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Комплексный | Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) |
| | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие | Уметь: бегать с низкого старта с |

| | | | |
|---|-------------------|---|--|
| | | скоростных качеств. | максимальной скоростью (60 м) |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч) | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность |
| | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность |
| | Комплексный | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч) | Комплексный | Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (15 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (16 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (16 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (17 мин) |
| | Совершенствования | Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыганием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (18 мин) |
| | Учетный | Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.). Развитие выносливости. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе 3000м-м, 2000м-д. |

ЛИТЕРАТУРА

1. Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы : пособие для учителей/ В.И. Лях. –М.: Просвещение, 2010.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998.
3. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.
4. «Физическая культура» выходные и итоговые проверочные работы 6-9 классы.

В.Н.Верлихин, К.А.Воронцов. «ВАКО». 2011г.