



**Пояснительная записка**  
**к тематическому планированию по физической культуре для учащихся**  
**5-9 классов**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умения и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

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

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

- Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

#### **Цели учебной программы.**

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общей прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

#### **Задачи учебной программы.**

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

#### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Обучающиеся временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, обязаны присутствовать в спортивном зале и выполнять задания в соответствии с темой урока:**

- изучают темы раздела рабочей программы «Физическая культура как область знаний» и «Способы двигательной деятельности»;
- организуют, проводят и выполняют судейство спортивных соревнований;
- изучают особенности техники двигательных действий;
- выявляют ошибки в технике физических упражнений;
- составляют комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняют проектные и исследовательские работы.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

## Учебно-тематический план по физической культуре для 5-9 классов

| № п/п | Наименование разделов | Классы            |        |            |        |            |        |            |        |            |        |
|-------|-----------------------|-------------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|------------|--------|
|       |                       | 5кл.              |        | 6кл.       |        | 7кл.       |        | 8кл.       |        | 9кл.       |        |
|       |                       | Кол. часов        | № ур.  | Кол. часов | № ур.  | Кол. часов | № ур.  | Кол. часов | № ур.  | Кол. часов | № Ур.  |
| 1     | Основы знаний         | 1                 | 1      | 1          | 1      | 1          | 1      | 1          | 1      | 1          | 1      |
|       |                       | В процессе уроков |        |            |        |            |        |            |        |            |        |
| 2     | Легкая атлетика       | 26                | 2-27   | 26         | 2-27   | 26         | 2-27   | 26         | 2-27   | 26         | 2-27   |
| 3     | Спортивные игры       | 21                | 28-48  | 21         | 28-48  | 21         | 28-48  | 21         | 28-48  | 21         | 28-48  |
| 4     | Лыжная подготовка     | 14                | 49-62  | 14         | 49-62  | 14         | 49-62  | 14         | 49-62  | 14         | 49-62  |
| 5     | Волейбол              | 16                | 63-78  | 16         | 63-78  | 16         | 63-78  | 16         | 63-78  | 16         | 63-78  |
| 6     | Легкая атлетика       | 25                | 79-102 | 25         | 79-102 | 25         | 79-102 | 25         | 79-102 | 25         | 79-102 |

### Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

### Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

## Развернутое календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5-7 классов.

| № урока   | Тема урока  | Тип урока         | Элементы содержания  | Планируемые результаты   | Дата проведения |  | Примечание |
|---|---|-------------------|--|--|-----------------|--|------------|
|   |   |                   |  |  |                 |  |            |
| <b>Основы знаний</b>                                  |   |                   |  |  |                 |  |            |
| 1.  | Инструктаж по охране труда.                           | Вводный           | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                         | Сен.            |  |            |
| <b>Легкая атлетика 26 часов.<br/>Спринтерский бег</b> |   |                   |  |  |                 |  |            |
| 2 - 3   | Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | Обучение          | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  | Сен.            |  |            |
| 4 - 5   | Высокий старт   | Обучение          | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в 2 -3 повторения 20 – 30 метров.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта                         | Сен.            |  |            |
| 6 - 7   | . Эстафеты.   | Комплексный       | ОРУ в движении. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.                       | Сен.            |  |            |
| 8   | Развитие скоростных способностей.                     | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.   |  | Сен.            |  |            |
| 9-10.   | Развитие скоростной выносливости                      | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.   | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Сен.            |  |            |
| <b>Метание</b>  |   |                   |  |  |                 |  |            |
| 11  | Развитие скоростно-силовых способностей.              | обучение          | ОРУ с теннисным мячом . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | Сен.            |  |            |
| 12  | Метание мяча на дальность.                            | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | Сен.            |  |            |

|                          |  |              |  |   |        |  |  |
|--------------------------|--|--------------|--|---|--------|--|--|
|                          |  |              | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м.  |   |        |  |  |
| 13                       | Метание мяча на дальность.                       | совершенство | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.   | Уметь демонстрировать технику в целом.                | Сен.   |  |  |
| <b>Прыжки</b>            |  |              |  |   |        |  |  |
| 14 - 15                  | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение     | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Окт.   |  |  |
| 16.                      | Прыжок в длину с разбега.                        | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |   | Окт.   |  |  |
| 17.                      | Прыжок в длину с разбега.                        | Совершенство | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.             | Окт.   |  |  |
| <b>Длительный бег</b>    |  |              |  |   |        |  |  |
| 18- 19.                  | Развитие выносливости.                           | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                            | Окт.   |  |  |
| 20                       | Развитие силовой выносливости                    | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.  | Тестирование бега на 1000 метров.                     | Окт.   |  |  |
| 21- 22                   | Кроссовая подготовка                             | Обучение     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             | Окт.   |  |  |
| 23 - 24                  | Переменный бег                                   | комплексный  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта . Разнообразные прыжки и много скоки. Переменный бег – 10 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             | Окт.   |  |  |
| 25                       | Гладкий бег                                      | комплексный  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.    | Ноябрь |  |  |
| 26 - 27                  | Кроссовая подготовка                             | совершенство | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции             | Ноябрь |  |  |
| <b>Баскетбол 21 час.</b> |  |              |  |   |        |  |  |
| 28 - 29                  | Стойки и передвижения,                           | совершенство | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя  | Уметь выполнять комбинации из                         | Ноябрь |  |  |



|         |                              |             |   |  |         |  |  |
|---------|------------------------------|-------------|---|--|---------|--|--|
|         | повороты, остановки.         |             | ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |         |  |  |
| 30 - 32 | Ловля и передача мяча.       | разучивание | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..         | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча                                     | Ноябрь  |  |  |
| 33- 35  | Ведение мяча                 | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.                     | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.                                    | Ноябрь  |  |  |
| 36- 37  | Бросок мяча                  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра                 | Корректировка выполнения упражнений  | Ноябрь  |  |  |
| 38- 39  | Тактика свободного нападения | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная   | Корректировка техники ведения мяча.  | Декабрь |  |  |
| 40- 41  | Позиционное нападение        | Обучение    | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра   | Уметь выполнять ведение мяча в движении.   | Декабрь |  |  |
| 42 - 43 | Нападение быстрым прорывом   | Обучение    | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.  | Корректировка выполнения заданий   | Декабрь |  |  |
| 44- 45  | Взаимодействие двух игроков  | Обучение    | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.  | Корректировка выполнения заданий   | Декабрь |  |  |
| 46      | Игровые задания              | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.   | Уметь применять в  | Декабрь |  |  |

|                                    |   |              |  |   |         |  |  |
|------------------------------------|---|--------------|--|---|---------|--|--|
|                                    |   | ый           | Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.   | игре защитные действия  | брь     |  |  |
| 47                                 | Развитие кондиционных и координационных способностей.                 | совершенство | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра в баскетбол.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.   | Декабрь |  |  |
| <b>Лыжная подготовка 14 часов.</b> |   |              |  |   |         |  |  |
| 48                                 | Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный  | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Первая помощь при обморожении. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней скоростью до 1 км. | Корректировка выполнения заданий  | Янв.    |  |  |
| 49                                 | Одновременный и попеременный ход                                      | совершенство | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном безшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.  | Техника выполнения попеременного двухшажного хода.  | Янв.    |  |  |
| 50                                 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода              | совершенство | Совершенствование техники лыжных ходов, приоритет на одновременный безшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м.  | Техника выполнения одновременного бесшажного хода   | Янв.    |  |  |
| 51                                 | Подъем в гору скользящим шагом.                                       | Обучение     | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Приоритет на технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.   | Техника выполнения торможения плугом  | Янв.    |  |  |
| 52                                 | Техника спуска со склона до 45°.                                      | совершенство | Занятие на склоне 40—45* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке.   | Техника выполнения спуска в основной стойке   | Янв.    |  |  |
| 53                                 | Поворот плугом при спуске   | совершенство | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки.   | Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки): 6,15 – 6,45 – 7,30 | Янв.    |  |  |
| 54-56                              | Занятие на склоне 40-45'  | Обучение     | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м.  | Корректировка выполнения заданий  | Янв.    |  |  |
| 57                                 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью                    | совершенство | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.  | Техника выполнения поворотов плугом на спуске   | Февр.   |  |  |

|                           |   |              |   |   |      |  |  |
|---------------------------|---|--------------|---|---|------|--|--|
| 58                        | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | совершенство | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время   | Корректировка выполнения задания  | Февр |  |  |
| 59                        | Совершенствование техники передвижения на лыжах | совершенство | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость.  | Корректировка выполнения задания  | Февр |  |  |
| 60                        | Ходьба на лыжах до 3,5 км                       | комплексный  | Эстафеты встречные . Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км.  | Корректировка выполнения заданий  | Февр |  |  |
| 61                        | Лыжные гонки                                    | закрепление  | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км   | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки: 14.30– 15.00 – 15.30 | Февр |  |  |
| <b>Волейбол 16 часов.</b> |   |              |   |   |      |  |  |
| 62 - 63                   | Стойки и передвижения, повороты, остановки.     | совершенство | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.   | Дозировка индивидуальная  | Февр |  |  |
| 64 - 66                   | Прием и передача мяча.                          | обучение     | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр . | Корректировка техники выполнения упражнений   | Февр |  |  |
| 67 - 68                   | Нижняя подача мяча.                             | Обучение     | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра .   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная             | Март |  |  |
| 69 - 71                   | Нападающий удар                                 | совершенство | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол.  | Уметь демонстрировать технику.  | Март |  |  |
| 72 -                      | Развитие  | комплексн    | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя   | Корректировка   | Март |  |  |

|                                  |  |                   |  |   |      |  |  |
|----------------------------------|--|-------------------|--|---|------|--|--|
| 74                               | координационных способностей.                      | ый                | подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.   | техники выполнения упражнений                                       |      |  |  |
| 75 - 77                          | Тактика игры.                                      | комплексный       | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений                         | Март |  |  |
| <b>Легкая атлетика 25 часов.</b> |  |                   |  |   |      |  |  |
| <b>Длительный бег</b>            |  |                   |  |   |      |  |  |
| 78 - 79                          | Кроссовая подготовка                               | Обучение          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Март |  |  |
| 80 - 81                          | Развитие выносливости.                             | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Темповый бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.  | Корректировка техники бега  | Март |  |  |
| 82- 83                           | Переменный бег                                     | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и много скоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Апр. |  |  |
| 84                               | Кроссовая подготовка                               | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Спортивная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Апр. |  |  |
| 85 - 86                          | Развитие силовой выносливости                      | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат. Спортивная игра.  | Тестирование бега на 1000 метров.                                   | Апр. |  |  |
| 87                               | Гладкий бег  | комплексный       | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. Спортивная игра.  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  | Апр. |  |  |
| <b>Спринтерский бег</b>          |  |                   |  |   |      |  |  |
| 88 - 89                          | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение          | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Спортивная игра.   | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Апр. |  |  |
| 90 - 91                          | Высокий старт                                      | Обучение          | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег с высокого старта ( 2 -3 серии) 20 – 30 метров. Спортивная игра.   | Уметь демонстрировать технику высокого старта                       | Апр. |  |  |
| 92 - 93                          | Финишное ускорение. Эстафеты.                      | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спортивная игра.   | Уметь демонстрировать финишное ускорение в эстафетном беге.         | Май  |  |  |
| 94                               | Развитие скоростных                                | совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Спортивная игра.   | Корректировать выполнения задания                                   | Май  |  |  |

|                |  |                   |   |  |     |  |  |
|----------------|--|-------------------|---|--|-----|--|--|
|                | способностей.                              |                   |   |  |     |  |  |
| 95-96          | Развитие скоростной выносливости           | комплексный       | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Май |  |  |
| <b>Метание</b> |  |                   |   |  |     |  |  |
| 97-98          | Развитие скоростно-силовых способностей.   | обучение          | ОРУ с теннисным мячом - комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров. Спортивная игра. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | Май |  |  |
| 99             | Метание мяча на дальность.                 | комплексный       | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. . Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м . Спортивная игра.   | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | Май |  |  |
| 100            | Метание мяча на дальность.                 | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность .Спортивная игра.   | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | Май |  |  |
| <b>Прыжки</b>  |  |                   |   |  |     |  |  |
| 101-102        | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплексный       | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивная игра. Подведение итогов.   | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | Май |  |  |

## Развернутое тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 - 9 классов.

| № урока                          | Тема урока   | Тип урока          | Элементы содержания   | Планируемые результаты  | Дата проведения |      | Примечание |
|----------------------------------|--|--------------------|---|---|-----------------|------|------------|
|                                  |  |                    |   |   | план            | факт |            |
| <b>Основы знаний</b>             |  |                    |   |   |                 |      |            |
| 1.                               | Инструктаж по охране труда.                        | Вводный            | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.   | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                            | Сен.            |      |            |
| <b>Легкая атлетика 26 часов.</b> |  |                    |   |   |                 |      |            |
| <b>Спринтерский бег</b>          |  |                    |   |   |                 |      |            |
| 2 - 3                            | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение           | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).                                | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции     | Сен.            |      |            |
| 4 - 5                            | Низкий старт                                       | Обучение           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров   | Уметь демонстрировать технику низкого старта                            | Сен.            |      |            |
| 6 - 7                            | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь продемонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            | Сен.            |      |            |
| 8                                | Развитие скоростных способностей.                  | совершенство вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.  | Мальчики: - 8,6; - 8,9; - 9,1<br>Девочки: - 9,1; - 9,3; - 9,7           | Сен.            |      |            |
| 9.                               | Развитие скоростной выносливости                   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь продемонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Сен.            |      |            |
| <b>Метание</b>                   |  |                    |   |   |                 |      |            |
| 10.                              | Развитие скоростно-силовых качеств.                | комплексный        | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха.                     | Сен.            |      |            |

|                       |  |                    |  |   |        |  |  |
|-----------------------|--|--------------------|--|---|--------|--|--|
| 11                    | Метание мяча на дальность.                       | комплексный        | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.                                | Уметь демонстрировать финальное усилие.               | Сен.   |  |  |
| 12.                   | Метание мяча на дальность.                       | совершенство вание | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Уметь демонстрировать технику в целом.                | Сен.   |  |  |
| <b>Прыжки</b>         |  |                    |  |   |        |  |  |
| 13-14                 | Развитие силовых и координационных способностей. | Совершенство вание | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Сен.   |  |  |
| 15.                   | Прыжок в длину с разбега.                        | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Корректировка техники прыжка с разбега.               | Окт.   |  |  |
| 16.                   | Прыжок в длину с разбега.                        | Совершенство вание | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.   | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.             | Окт.   |  |  |
| <b>Длительный бег</b> |  |                    |  |   |        |  |  |
| 17-18.                | Развитие выносливости.                           | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.   | Корректировка техники бега                            | Окт.   |  |  |
| 19- 20                | Развитие силовой выносливости                    | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.                    | Тестирование бега на 1000 метров.                     | Окт.   |  |  |
| 21- 22                | Преодоление горизонтальных препятствий           | Обучение           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             | Окт.   |  |  |
| 23 -24                | Переменный бег                                   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.   | Уметь демонстрировать физические кондиции             | Окт.   |  |  |
| 25                    | Гладкий бег                                      | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.   | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.    | Ноябрь |  |  |
| 26 -27                | Кроссовая подготовка                             | совершенство вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции             | Ноябрь |  |  |

| <b>Баскетбол 21 час.</b> |   |                    |  |  |        |  |  |
|--------------------------|---|--------------------|--|--|--------|--|--|
| 28 -29                   | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенство вание | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Ноябрь |  |  |
| 30 -32                   | Ловля и передача мяча.                      | комплексный        | Комплексе упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча   | Ноябрь |  |  |
| 33-35                    | Ведение мяча                                | комплексный        | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра   | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  | Ноябрь |  |  |
| 36- 37                   | Бросок мяча                                 | комплексный        | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра  | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке  | Ноябрь |  |  |
| 38-39                    | Бросок мяча в движении.                     | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра   | Корректировка техники ведения мяча.  | Дек.   |  |  |
| 40-41                    | Штрафной бросок.                            | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра   | Уметь выполнять ведение мяча в движении.   | Дек.   |  |  |
| 42 -43                   | Тактика игры                                | комплексный        | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите,  |  | Дек.   |  |  |



|                                    |   |                    |  |   |      |  |  |
|------------------------------------|---|--------------------|--|---|------|--|--|
|                                    |   |                    | индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  |   |      |  |  |
| 44-45                              | Техника защитных действий.  | комплексный        | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра  | Уметь применять в игре защитные действия            | Дек. |  |  |
| 46                                 | Зонная система защиты.  | комплексный        | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.               | Дек. |  |  |
| 47                                 | Развитие кондиционных и координационных способностей.   | совершенство вание | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.   | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.               | Дек. |  |  |
| <b>Лыжная подготовка 14 часов.</b> |   |                    |  |   |      |  |  |
| 48                                 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки  | комплексный        | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |   | Янв. |  |  |
| 49-50                              | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенство вание | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью  |   | Янв. |  |  |
| 51                                 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой   | совершенство вание | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).   |   | Янв. |  |  |
| 52                                 | Попеременный четырехшажный ход  | комплексный        | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики).                               | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. | Янв. |  |  |

|       |  |                    |  |   |       |  |  |
|-------|--|--------------------|--|---|-------|--|--|
| 53    | Техника преодоления контруклонов   | обучение           | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км.<br>мальчики: -5,00;<br>-5,30;-6,30;<br>девочки:--5,30;<br>-6,00; – 7,00         | Янв.  |  |  |
| 54    | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | совершенство вание | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью.   | Техника выполнения одновременного одношажного хода  | Янв.  |  |  |
| 55    | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.      | Обучение           | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырешажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики     |   | Янв.  |  |  |
| 56    | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов                                 | совершенство вание | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов   | Лыжные гонки на 2 км<br>мальчики: -11,30;<br>– 12,00 ;-13,00;<br>девочки: -12,30;<br>– 13,00; – 14,00 | Янв.  |  |  |
| 57    | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км                  | совершенство вание | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.   |   | Февр. |  |  |
| 58    | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.                 | совершенство вание | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.   |   | Февр. |  |  |
| 59-60 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью      | комплексный        | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.  |   | Февр. |  |  |

**Волейбол 16 часов.**

|                           |   |                    |  |   |       |  |  |
|---------------------------|---|--------------------|--|---|-------|--|--|
| <b>Волейбол 16 часов.</b> |   |                    |  |   |       |  |  |
| 61 -62                    | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный        | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.                   | Дозировка индивидуальная  | Февр. |  |  |
| 63 -64                    | Прием и передача мяча.                      | комплексный        | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.   | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Февр. |  |  |
| 65 -66                    | Прием мяча после подачи                     | комплексный        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Февр. |  |  |
| 67-69                     | Подача мяча.                                | комплексный        | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.   | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Март  |  |  |
| 70 -72                    | Нападающий удар.                            | совершенство вание | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать технику.  | Март  |  |  |
| 73 -74                    | Техника защитных действий.                  | комплексный        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Март  |  |  |
| 75 -77                    | Тактика игры.                               | комплексный        | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Март  |  |  |

| <b>Легкая атлетика 25 часов.</b> |  |                    |   |   |      |  |  |
|----------------------------------|--|--------------------|---|---|------|--|--|
| <b>Длительный бег</b>            |  |                    |   |   |      |  |  |
| 78 -79                           | Преодоление горизонтальных препятствий             | Обучение           | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Март |  |  |
| 80 -81                           | Развитие выносливости.                             | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.   | Корректировка техники бега  | Март |  |  |
| 82-83                            | Переменный бег                                     | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и много скоки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Апр. |  |  |
| 84-85                            | Кроссовая подготовка                               | совершенство вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.   | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Апр. |  |  |
| 86 -87                           | Развитие силовой выносливости                      | комплексный        | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров – на результат.  |   | Апр. |  |  |
| 88                               | Гладкий бег  | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  | Апр. |  |  |
| <b>Спринтерский бег</b>          |  |                    |   |   |      |  |  |
| 89 -90                           | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение           | Комплек общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Апр. |  |  |
| 91 -92                           | Низкий старт.                                      | Обучение           | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | Май  |  |  |
| 93 -94                           | Финальное усилие. Эстафетный бег                   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           | Май  |  |  |
| 95                               | Развитие скоростных способностей.                  | совершенство вание | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.  | Мальчики: - 8.6; - 8.9; - 9,1<br>Девочки: - 9,1; - 9,3; - 9,7       | Май  |  |  |
| 96                               | Развитие   | комплексный        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.   | Уметь   | Май  |  |  |

|                |  |                    |  |  |     |  |  |
|----------------|--|--------------------|--|--|-----|--|--|
|                | скоростной выносливости                          |                    | Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.   | демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |     |  |  |
| <b>Метание</b> |  |                    |  |  |     |  |  |
| 97-98          | Развитие скоростно-силовых качеств.              | комплексный        | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.               | Май |  |  |
| 99             | Метание мяча на дальность.                       | комплексный        | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие.                        | Май |  |  |
| 100            | Метание мяча на дальность.                       | совершенство вание | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность   | Уметь демонстрировать технику в целом.                         | Май |  |  |
| <b>Прыжки</b>  |  |                    |  |  |     |  |  |
| 101-102        | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный        | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.<br><u>Подведение итогов.</u>  |  | Май |  |  |