ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРАВОСУДИЯ»**

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

**«ШКОЛА ПРАВА И ЭКОНОМИКИ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

для 5-9 классов базового уровня

Составитель: Поляков Олег Викторович

Должность: учитель физической культуры

Москва, 2017 г.

**ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**разработана на основе примерной программы ФГОС основной школы и программы по физической культуре под редакцией В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в 5-7 классах, на 3 часа в 8-11 классах согласно учебному плану ОАНО «Школа права и экономики», разработана основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2015г.) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31

октября 2003 г. N 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся,

отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для

занятий физической культурой".

- методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся в отклонениями в состоянии здоровья» (Письмо министерства РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19).

- Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися,

отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство

здравоохранения РСФСР, М., 1984.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

* **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
* **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — фор­мирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование ус­тойчивых мотивов и потребностей школьников в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* укрепление здоровья, развитие основных физических ка­честв и повышение функциональных возможностей орга­низма;
* формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ «ОБУЧАЮЩИХСЯ»

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

**Знать:**

* Основы истории развития физической культуры в России;
* Особенности развития избранного вида спорта;
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* Психофункциональные особенности собственного организма;
* Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**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.

**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.  Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз | 180  --- | | 165  18 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2 км | 8 м 50 с | 10 м 20 | |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)  Бросок малого мяча в стандартную мишень(м) | 10,0  12,0 | | 14,0  10,0 |

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

* С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
* В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
* После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
* Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

* Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
* Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

* Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

* Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (прилож. 1и 2), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Приложение 1

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 | 1000-1100 | 1300 |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 |
| 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 |
| 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 |
| 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 |
| 4. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |
| 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| 14 | 2 | 6 – 7 | 9 |
| 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

Приложение 2

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Воз-раст** | **Уровень** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| 12 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| 13 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |
| 14 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| 15 | 6,0 | 5,8- 5,3 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10 м | 11 | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| 12 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| 13 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| 14 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| 15 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| 3. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 700 | 850-1000 | 1100 |
| 12 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 13 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| 14 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| 15 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 4. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11 | 130 и ниже | 150 - 175 | 185 и выше |
| 12 | 135 | 155 - 175 | 190 |
| 13 | 140 | 160 - 180 | 200 |
| 14 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 15 | 155 | 165 - 185 | 205 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11 | 4 и ниже | 8 - 10 | 15 и выше |
| 12 | 5 | 9 - 11 | 16 |
| 13 | 6 | 10 - 12 | 18 |
| 14 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 15 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 4 и ниже | 10 - 14 | 19 и выше |
| 12 | 4 | 11 - 15 | 20 |
| 13 | 5 | 12 – 15 | 19 |
| 14 | 5 | 13 – 15 | 17 |
| 15 | 5 | 12 - 13 | 16 |

Базовая часть – выполняет обязательный минимум по предмету. Вариативная часть- часть включает в себя программный материал по легкая атлетике, лыжной подготовке, гимнастике с элементами акробатики, спортивным играм (футбол). Программный материал усложняется  по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

 2. Использует  принцип  вариативности, дающий возможности   подбирать  содержание  учебного материала в соответствии  с возрастно- половыми особенностями учащихся, материально-технического оснащения учебного процесса

3.   Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике  от общего к частному и от частного к конкретному.  Что задает определенную  логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

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

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| **Классы** | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **1.** | **Базовая часть** | | **50** | **50** | **50** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о ф-к | | В течение учебного года | | | | |
| 1.2. | Спортивные игры | Футбол | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| 1.3. | Гимнастика с основами акробатики | | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| 1.4. | Легкая атлетика | | 14 | 14 | 14 | 21 | 21 |
| 1.5. | Лыжная подготовка | | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть** | | **18** | **18** | **18** | **27** | **27** |
| 2.1. | Гимнастика с элементами акробатики | | 4 | 4 | 4 | 7 | 7 |
| 2.2. | Легкая атлетика | | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 |
| 2.3. | Лыжная подготовка | | 7 | 7 | 7 | 10 | 10 |
| **Итого:** | | | **68** | **68** | **68** | **102** | **102** |

**Система оценки планируемых результатов.**

*Оценка успеваемости по физической культуре в 5 -9 классах* производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствия знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

***Проверка и оценка двигательных умений и навыков***

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.  
Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.  
Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   
Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.   
Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

***Критерии оценки успеваемости по основам знаний***

**Оценка «5»-** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.   
 **Оценка «4»-** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценка «3**»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2012. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2015 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2015 г. ISBN 978-5-09-024337-7
4. Физическая культура 5-6-7классы. Москва, Просвещение, 2014г. Авторы М.Я.Виленский, И.М.Туревский и др.
5. Физическая культура. 8-9 классы. Москва, Просвещение, 2016г. Под общей редакцией В.И.Ляха.

**5 КЛАСС     68 часов (2ч. в неделю)**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I.                ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

 История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце ). Основные виды закаливания. Режим дня и его значение.  Значение  утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

**II.              ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1. Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Строевые упражнения*** Команды: «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»;  Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три ( на каждом уроке)

***Комплекс ОРУ*:** без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке)

***Прыжки*:** С гимнастической скамейки , спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку.

***Упражнения в равновесии*:** ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

***Акробатические упражнения*:** кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

***Висы*:** Вис на согнутых руках, подтягивание.

***Легкая атлетика***

  Бег   15м. , 30м., 60м., Челночный бег3x10м, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

 Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания  на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

**2. Технико –тактическая подготовка в избранном виде спорта**

***Футбол***

Передвижение игрока шагом и бегом, с крестным и приставным шагами, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, удар по мячу средней частью подъема.

**Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одно­временный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвиже­ние на лыжах 3 км.

Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**ТРЕБОВАНИЕ  К  УЧАЩИМСЯ**

 Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м.(сек) | 5.3 | 5.6 | 5.9 | 5.4 | 5.8 | 6.1 |
| 2 | Бег 60м.(сек) | 10.4 | 11.2 | 11.8 | 10.8 | 11.4 | 12.3 |
| 3 | Бег 100м (сек) | 15.9 | 16.8 | 17.7 | 16.2 | 17.2 | 18.3 |
| 4 | Бег 1000м. (мин) | 4.20 | 4.30 | 4.40 | 5.10 | 5.30 | 5.45 |
| 5 | Метание на дальность (м.) | 27 | 22 | 18 | 17 | 15 | 12 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 145 | 155 | 150 | 145 |
| 7 | Вис (сек) | 22 | 20 | 16 | 19 | 17 | 15 |
| 8 | Сгибание рук в упоре лежа (раз) | 21 | 19 | 17 | 12 | 11 | 9 |
| 9 | Поднятие туловища с положения лежа   (раз) | 17 | 15 | 12 | 16 | 14 | 12 |
| 10 | Подтягивание  (раз) | 5 | 3 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| 11 | Челночный бег 3\*10 (сек) | 8.2 | 8.7 | 9.6 | 8.5 | 9.4 | 10.0 |
| 12 | Прыжок через скакалку (раз) | 95 | 85 | 70 | 115 | 105 | 90 |
| 13 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 95 | 85 | 90 | 80 | 70 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега  (см) | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| 15 | Метание в цель (раз) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Метание набивного мяча 1 кг. (см) | 360 | 310 | 270 | 350 | 275 | 235 |
| 17 | Челночный бег 4\*9 (сек) | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.8 | 12.0 |

**Поурочное планирование уроков физической культуры в 5-ом классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нименова-  ние раздела  программы | Тема урока | | Кол-  во  часов | | Тип урока | | Элементы содержание | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | Вид контроля | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | | 7 | | | 8 | |
| **1-ая четверть (1-17урок)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 6 | | Вводный | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | |  |
| Комбини-  рованный | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Бег 30м на результат, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | | **М**: 5.3; 5.6; 5.9  **Д**: 5.4; 5.8; 6.1 |
|
|
|
|
| Контроль  ный | | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.  Девочки: 10,4; 10,8; 11,2 |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | | 5 | | Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. | | | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. |
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. |
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. |
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. |
|
|
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в гори зонтальную цель. | | | | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель. |
| Бег на средние дистанции. | | 2 | |
| Изучение нового материала | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | | Бег 1000м (вводный контроль) |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | | Бег 1000м (вводный контроль) |
| 2 | **Футбол** | Удар по непод - ному мячу, удар по катящемуся мячу, ведение мяча носком в медлен ном темпе по прямой. | | 4 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |
| Изучение нового материала | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |
| **1I-ая четверть (18-33урок)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | комплекс-ный |
| 1 | **Гимнастика** | | Висы.  Строевые упражнения. | | 4 | | комплекс-ный | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения висы. | | |  |
|
| учетный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | |  |
| Изучение нового материала | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | |  |
| комплекс-ный | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики:  «5»-6; «4»-4; «3»-1 |
| Акробатика | | 7 | | комплекс-ный | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
|  | | |
| комплекс-ный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
| комплекс-ный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
| комплекс-ный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
|
|
|
| Учетный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | Выполнение кувырков, мост из положения лежа на технику. |
| 2 | **Футбол** | | Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу, ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. | | 4 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  |
|  | | |
|  | | |
| Изучение нового материала | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  |
| Изучение нового материала | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  |
|  |
|
| **1II-ая четверть (34-52)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | Изучение нового материала |
| 1 | **Лыжная подготовка** | | Лыжные ходы:  скользящий шаг,  попеременный двухшажный ход,  одновременный бесшажный ход, двухшажный ход,  коньковый ход | | 19 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный, двухшажный ходы Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный, двухшажный ходы Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный, двухшажный ходы Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход без отталкивания руками. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение «плугом». Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход без отталкивания руками. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение «плугом». Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение «плугом». Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение «плугом». Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | |  |
|
| **IV-ая четверть ( 53-68уроки)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | Совершен-  ствование  ЗУН |
| 1 | **Гимнастика** | | Висы.  Строевые упражнения. | | 2 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Подтягивание из виса лежа (Д) Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте без предметов.  Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | Д: 17 – 14 – 9  М: 7 – 5 - 4 |
| Акробатика | | 3 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
|  | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | |  |
|  | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Соединение из трех акробатических элементов. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | Выполнение акробатических элементов в комбинации |
| 2 | **Легкая атлетика** | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 4 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  |
| Контроль  ный | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  |
| Комбини-  рованный | | Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением (30-40м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  |
| Комбини-  рованный | | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.  Девочки: 10,4; 10,8; 11,2 |
| Бег на средние дистанции. | | 2 | | Комбини-  рованный | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | |  |
| Комбини-  рованный | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | Бег 1000м (вводный контроль) |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | | 2 | | Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. |
| 1 | **Футбол** | | Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу, ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. | | 3 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами, прыжками, рывком. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами, прыжками, рывком | | |  |
|  | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами, прыжками, рывком | | |  |

**6 класс**

**68 часа (2часа в неделю)**

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебнойпомощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля, самостраховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

**II.  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.   Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика :***

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

***Строевые упражнения:***

Перестроение   из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте (на каждом уроке).

***Комплекс УГГ :*** с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

***Висы:*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках.

***Упражнение в равновесии* :** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2. Технико –тактическая подготовка в избранном виде спорта**

**Фу*тбол***

Удар по неподвижном мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стоны и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге.

**Лыжная подготовка**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный двухшажный и бес­шажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Про­хождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с пере­дачей палок», «С горки на горку» и др.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ- 6кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 5,0 | 6,0 | 6,5 | 5,2 | 6,2 | 7,2 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,18 | 4,22 | 4,28 | 5,0 | 5,10 | 5,20 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 175 | 173 | 165 | 165 | 160 | 155 |
| 6 | Вис (сек) | 26 | 24 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 23 | 21 | 18 | 13 | 11 | 9 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 18 | 17 | 15 | 17 | 15 | 13 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 7 | 5 | 4 | 17 | 14 | 9 |
| 10 | Челночный бег 4х9  (сек) | 10,8 | 11,0 | 11,2 | 11,0 | 11,6 | 12,0 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 105 | 95 | 80 | 125 | 115 | 100 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,8 | 6,4 | 17,1 | 15,5 | 16,6 | 18,4 |
| 13 | Наклон  (см) | +8 | +6 | +4 | +12 | +11 | +9 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 110 | 95 | 85 | 100 | 85 | 75 |
| 17 | Поднимание туловища      1мин  (раз) | 40 | 36 | 30 | 30 | 28 | 20 |
| 18 | Метание набивного мяча   1кг. (см) | 430 | 350 | 305 | 425 | 355 | 315 |

**Поурочное планирование уроков физической культуры в 6-ом классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Нименова-  ние раздела  программы | Тема урока | | Кол-  во  часов | Тип урока | Элементы содержание | | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | Вид контроля | | |
| 1 | | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | | | 7 | | | 8 | | |
| **1-ая четверть (1-17уроки)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 6 | Вводный | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  | | |
| Комбини-  рованный | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.  Старты из различных положений. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | |  | | |
| Контроль  ный | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.  Девочки: 10,4; 10,8; 11,2 | | |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | | 5 | Комбини-  рованный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. | | |
| Комбини-  рованный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. | | |
| Комбини-  рованный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. | | |
| Комбини-  рованный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. | | |
| Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в гори зонтальную цель. | | | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель. | | |
| Бег на средние дистанции. | | 2 | Комбини-  рованный | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | Бег 1000м (вводный контроль) | | |
| Комбини-  рованный | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | Бег 1000м (вводный контроль) | | |
| 2 | | **Футбол** | Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу, ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. | | 4 | Изучение нового материала | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | |  | | |
| **1I-ая четверть (18-33 уроки)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | | | Висы.  Строевые упражнения. | 4 | Изучение нового материала | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса (М). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения висы. | | | | |  | |
| Комплексный | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса (М). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | | |  | |
| Комплексный | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса (М). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | | |  | |
| учетный | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса (М). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | | | Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики:  «5»-7; «4»-5; «3»-3 | |
| Акробатика | 8 | Изучение нового материала | | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  | |
| комплексный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  | |
| комплексный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  | |
| комплексный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  | |
| комплексный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  | |
| комплексный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  | |
| Учетный | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | | Выполнение кувырков, мост из положения лежа на технику. | |
| 2 | **Футбол** | | | Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу, ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. | 4 | Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | | |  | |
| **1II-ая четверть (34-52 уроки)** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| 1 | **Лыжная подготовка** | | | Лыжный ходы: Скользящий шаг  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход | 19 | Изучение нового материала | | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.  Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | | Оценка техники лыжных ходов |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход Медленное передвижение до 3,5км  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход без отталкивания руками. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход без отталкивания руками. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход без отталкивания руками. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Одновременный двухшажный ход  Коньковый ход без отталкивания руками. Спуски наискость. Подъем ступающим шагом. Торможение упором. Медленное передвижение до 3,5км | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  |
| Учетный | | Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | | Оценка техники лыжных ходов |
| Контроль  ный | | Коньковый ход без отталкивания руками. Подъем ступающим шагом. Торможение упором.  Лыжные гонки на 1км.  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | | Д: 6.15-6.45-7.30  М: 6.00-6.30-7.00 |
| Контроль  ный | | Коньковый ход без отталкивания руками. Подъем ступающим шагом. Торможение упором.  Лыжные гонки на 1км.  Развитие общей выносливости. | | | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | | Д: 14.30-15.00-15.30  М: 14.00-14.30-15.00 |
| **IV-ая четверть (53-68)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | | | Висы.  Строевые упражнения. | 2 | Совершен-  ствование  ЗУН | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М). ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | |  |
| Контроль  ный | | Подтягивание из виса лежа (Д) Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте без предметов.  Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы. | | | | Д: 17 – 14 – 9  М: 7 – 5 - 4 |
| Акробатика | 3 | Совершен-  ствование  ЗУН | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | |  |
| Учетный | | Соединение из трех акробатических элементов. ОРУ с предметами.  Развитие координационных способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Выполнение акробатических элементов в комбинации |
| 2 | **Легкая атлетика** | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | 3 | Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | |  |
| Контроль  ный | | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | | | | Мальчики: 10,0; 10,6; 10,8.  Девочки: 10,4; 10,8; 11,2 |
| Бег на средние дистанции. | 2 | Комбини-  рованный | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | |  |
| Комбини-  рованный | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | | | Бег 1000м (вводный контроль) |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | 2 | Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | |  |
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. . Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель. |
| 1 | **Футбол** | | | Удар по неподвижному мячу, удар по катящемуся мячу, ведение мяча носком в медленном темпе по прямой. | 3 | Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком в медленном темпе по прямой и дуге. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** быстрая ходьба с переходом на бег, стартовые ускорения, бег с поворотами и прыжками, бег рывком. | | | |  |

**7 класс**

**68 часов (2 часа в неделю)**

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

История развития  современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание  и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы.  Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.       Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика :***

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост.

***Строевые упражнения – на каждом уроке:***

 Перестроение   из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

***Комплекс УГГ – на каждом уроке :***с предметами и без предметов

***Висы:*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках*.*

***Упражнение в равновесии* :** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4х15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров - 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку.

 Длительный бег  от 5 до 20 мин., распределение дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс 2500м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2. Технико –тактическая подготовка в избранном виде спорта**

***Футбол***

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.

**Лыжная подготовка**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте ма­хом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке. Выполнять учебные нормативы.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 3х10(сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Поурочное планирование уроков физической культуры в 7-ом классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Нименова-  ние раздела  программы | | Тема урока | | Кол-  во  часов | | Тип урока | | Элементы содержание | | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | | Вид контроля | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | | 8 | | |
| **1-ая четверть (1 – 17 уроки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | **Легкая атлетика** | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 7 | | Вводный | | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | | **Знать** правила ТБ на уроках Л/а.  **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | |  | | |
| Учетный | | Бег на результат 60м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | | М: «5»-9,5; «4»-9,8; «3»-10,2.  Д: «5»-9,8; «4»-  10,4; «3»-10,9. | | |
|  | |  | | Прыжок в длину; метание малого мяча | | 3 | | Комбини-  рованный | | Прыжок с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. | | |
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | | |  | | |
| Учетный | | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований. | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | | | М: 360, 340, 320.  Д: 340, 320, 300. | | |
| Бег на  средние дистанции | | 3 | | Комбини-  рованный | | Бег 1500метров. ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | | **Уметь** пробегать дистанцию 1500м | | |  | | |
| Комбини-  рованный | | Бег 1500метров. ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | | **Уметь** пробегать дистанцию 1500м | | |  | | |
| Комбини-  рованный | | Бег 1500метров. ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | | **Уметь** пробегать дистанцию 1500м | | | Без учета времени | | |
| 2 | | **Футбол** | | Удар по катящемуся мячу, по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой и по кругу в медленном темпе. | | 4 | | Изучение нового материала | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | |  | | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | |  | | |
| **I1-ая четверть (18-33уроки)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | **Гимнастика** | | Висы.  Строевые упражнения | | 4 | | Изучение нового материала | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнения. Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  Развитие силовых способностей. | | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | | | | | Подтягивания-  мальчики: 8-6-3  девочки: 19-15-8 |
| Акробатика | | 7 | | Изучение нового материала | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  |
| Комплекс  ный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | |  |
| Учетный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.  Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | | Техника выполнения акробатических упражнений. |
| 2 | | **Футбол** | | Ведение мяча по прямой и по кругу в медленном темпе. | | 5 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Ведение мяча внутренней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | | | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** правильно произвести удар | | | | |  |
| **1II-ая четверть (34-52)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | **Лыжная подготовка** | Попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, , одновременный двухшажный коньковый ход. | | | 19 | | Изучение нового материала | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3,5км. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, подъем скользящим шагом, поворот «плугом», одновременный двухшажный коньковый ход.  Прохождение дистанции до 3,5км Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | |  | |
| Учетный | | | Одновременный одношажный ход, попеременгый четырехшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | | Техника выполнения лыжных ходов | |
| Учетный | | | Лыжные гонки на дистанцию 3км.  Спуски с изменением стоек. Развитие общей выносливости. | | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, торможения, спуски и подъемы. | | | М: 17,30-18,00-19,00  Д: 19,30-20,00-21.30 | |
| **IV-ая четверть (53-68)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | | | | Акробатика | | 5 | | Комбини-рованный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафета. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | |  | |
| Комбини-рованный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафета. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | |  | |
| Комбини-рованный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафета. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | |  | |
| Комбини-рованный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафета. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | |  | |
| Учетный | | Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафета. Развитие силовых способностей. | | | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | | Техника выполнения акробатических упражнений | |
| 2 | **Легкая атлетика** | | | | Спринтерский бег, эстафетный бег | | 3 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт 20-40м. бег по дистанции 50-60м. финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег3х10. развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ | | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Высокий старт 20-40м. бег по дистанции 50-60м. финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | |  | |
| Учетный | | Бег на результат 100м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | | Мальчики: «5»-9,5; «4»-9,8; «3»-10,2. девочки: «5»-9,8; «4»-10,4; «3»-1-,9 | |
| Прыжок в длину; метание малого мяча | | 2 | | Комбини-  рованный | | Прыжок с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. | |
| Комбини-  рованный | | Прыжок с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. | |
| Бег на  средние дистанции | | 2 | | Комбини-  рованный | | Бег 1500метров. ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | | | **Уметь** пробегать дистанцию 1500м | |  | |
| Комбини-  рованный | | Бег 1500метров. ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости | | | **Уметь** пробегать дистанцию 1500м | | Без учета времени | |
| 3 | **Футбол** | | | | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой и по кругу в медленном темпе. | | 4 | | Совершен-  ствование  ЗУН | | Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой, в медленном беге, по дуге, кругу. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой, в медленном беге, по дуге, кругу. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  | |
| Совершен-  ствование  ЗУН | | Ведение мяча одной ногой во время ходьбы обусловленным способом. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой, в медленном беге, по дуге, кругу. Двухсторонняя игра. | | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  | |

**8 класс**

**102 часа (3часа в неделю)**

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоёмах.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.       Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика:***

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

***Строевые упражнения – на каждом уроке:***

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

***Комплекс УГГ – на каждом уроке****:* с предметами и без предметов

***Висы :*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой*.*

***Упражнение в равновесии* :** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4х15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2. Технико –тактическая подготовка в избранном виде спорта**

***Футбол***

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удары серединой лба по летящему мячу с места. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон».Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с пре­одолением препятствий и др.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4х9  (сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м. (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Поурочное планирование уроков физической культуры в 8-ом классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нименова-  ние раздела  программы | Тема урока | Кол-  во  часов | Тип урока | Элементы содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 |
| **1-ая четверть (1 – 24 уроки)** | | | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 9 | Вводный | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ | | **Знать** правила ТБ на уроках л/а.  **Уметь** пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью |  |
| Учетный | Бег на результат 100м. ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью | Мальчики: 13-9,3; 10-9,6  Девочки: 10-9,8; 7-10,0 |
| Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча | 6 | Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега | | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч | Мальчики: 400, 380, 360.  Девочки: 370, 340, 320. |
| Бег на средние дистанции | 5 | Комбини-  рованный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комбини-  рованный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комбини-  рованный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комбини-  рованный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комбини-  рованный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00  Девочки: 7,30; 8,00; 8,30 |
| 2 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 4 | Изучение нового материала | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра. | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двухсторонняя игра. | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| **1I-ая четверть (25 – 48 уроки)** | | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | Висы.  Строевые упражнения | 6 | Изучение нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.  Подтягивание в висе.  Подтягивание из виса лежа (Д).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | | Подтягивание в висе:  Мальчики – 9-7-5  Девочки – 17-15-8 |
| Акробатика | 10 | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)  ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | | Оценка техники выполнения акробатических элементов |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)  ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)  ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)  ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)  ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | |  |
| Учетный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементов | | Оценка техники выполнения акробатических элементов |
| 2 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 6 | Изучение нового материала | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| 3 | **Лыжная подготовка** | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. | 2 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ.  Скользящий шаг,  попеременный двухшажный ход.  Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг,  попеременный двухшажный ход.  Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| **1II-ая четверть (49-78уроки)** | | | | | | | | |
| 1 | **Лыжная подготовка** | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. | 26 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ.  Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | | Техника выполнения лыжных ходов |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | | Техника выполнения лыжных ходов |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | | Техника выполнения лыжных ходов |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | | Техника выполнения лыжных ходов |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении, спуски с изменением стоек, подъем скользящим шагом, одновременный двухшажный коньковый ход. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | |  |
| Учетный | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | | Техника выполнения лыжных ходов |
| Учетный | Лыжные гонки на дистанцию 3км.  Спуски с изменением стоек. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | | М: 15.00; 16.00; 17.30  Д: 17.00; 18.00; 19.00 |
| 2 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 4 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| **IV-ая четверть (79 - 102 уроки)** | | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | Висы.  Строевые упражнения | 4 | Совершен  ствование  ЗУН | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Выполнение команд: «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.  Подтягивание в висе.  Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе. | |  |
| Акробатика | 5 | Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементоа | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементоа | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементоа | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементоа | |  |
| Комплекс-  ный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинации из разученных элементоа | |  |
| 2 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с максимальной скоростью | |  |
| Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча | 3 | Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч | |  |
| Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч | |  |
| Комбини-  рованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 11-13 беговых шагов; метать на дальность мяч | |  |
| Бег на средние дистанции | 4 | Совершен-  ствование  ЗУН | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д) (мин).  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | | Мальчики: 9,00; 9,30; 10,00 Девочки: 7,30; 8,00; 8,30 |
| 3 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 4 | Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |
| Совершен-  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. | |  |

**9 класс**

**102 часа (3часа в неделю)**

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоёмах.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.       Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика :***

  Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

***Строевые упражнения – на каждом уроке:***

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

***Комплекс УГГ – на каждом уроке :***с предметами и без предметов

***Висы :*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

***Упражнение в равновесии :*** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4х15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта**

***Футбол***

***Вбрасывание мяча из-за боковой линии***

Учащиеся должны знать:

1. Вбрасывание руками выполняется в тех случаях, когда мяч полностью выйдет за боковую линию по земле или воздуху.

2. Вбрасывание производится с того места, где он вышел за боковую линию.

3. При вбрасывании игрок, стоя лицом к полю за боковой линией так, чтобы обе ноги касались грунта, держит мяч двумя руками таким образом, чтобы большие пальцы почти соприкасались.

4. При вбрасывании мяча из-за боковой линии игрок занимает исходное положение.

5. Бросок мяча производится посредством энергичного разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища и движения рук и кистей.

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона.

Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде

и обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4х9  (сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Поурочное планирование уроков физической культуры в 9-ом классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нименова-  ние раздела  программы | Тема урока | Кол-  во  часов | Тип урока | Элементы содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **1-ая четверть (1 – 24 уроки)** | | | | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 11 | Вводный | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта с максимальной скоростью; техника передачи и приема эстафетной палочки. |  |
| Учетный | Бег на результат 100 метров (мин).  Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью; | Мальчики: 8,6 – «5»; 8,9 – «4»; 9,1 – «3».  Девочки: 9,1 – «5»; 9,3 – «4»; 9,7 – «3». |
| Прыжок в длину; метание малого мяча | 6 | Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Учетный | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность.  Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча | Мальчики: 420-400-380. Девочки: 380-360-340.  Оценка техники метания мяча |
| Бег на средние дистанции | 3 | Комплекс-  ный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комплекс-  ный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Учетный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | Мальчики: 8,30-9,00-9,20.  Девочки: 7,30-8,30-9,00. |
| 2 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 4 | Изучение нового материала | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| **II-ая четверть (25 - 48уроки)** | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | Висы.  Строевые упражнения | 7 | Изучение  нового материала | Правила ТБ на уроках гимнастики.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Учетный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе | Подтягивание в висе:  Мальчики – 10-8-6  Девочки – 16-12-8 |
| Акробатика | 9 | Изучение нового материала | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове  Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, комбинацию из акробатических элементов. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове  Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, комбинацию из акробатических элементов. |  |
| Учетный | Из упора присев стойка на голове  Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (Д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, комбинацию из акробатических элементов. | Оценка техники выполнения акробатических элементов |
| 2 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | 6 | Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| 3 | **Лыжная подготовка** | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, | 2 | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ.  Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход.  Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Изучение нового материала | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход.  Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| **1II-ая четверть (49-78уроки)** | | | | | | | |
| 1 | **Лыжная подготовка** | Попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. | 26 | Изучение нового материала | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный четырехшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Подъем скользящим шагом. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Скользящий шаг, попеременный двуххшажный ход, одновременный ходы, одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. |  |
| Учетный | Одновременный одношажный ход, попеременгый четырехшажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. | **Уметь** пробежать дистанцию до 5км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | Техника выполнения лыжных ходов |
| Учетный | Лыжные гонки на дистанцию 3км.  Спуски с изменением стоек. Развитие общей выносливости. | **Уметь** пробежать дистанцию до 3км, выполнять торможение, спуски и подъемы. | М: 14.30; 15.00; 16.00  Д: 16.00; 17.00; 18.00 |
| 2 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.  Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. | 4 | Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| **IV-ая четверть (79 - 102 уроки)** | | | | | | | |
| 1 | **Гимнастика** | Висы.  Строевые упражнения | 3 | Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять упражнения в висе |  |
| Комплекс-  ный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подтягивание из виса лежа (Д). Подтягивание из виса стоя (М).  ОРУ на месте.  Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в висе |  |
| Акробатика | 6 | Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге.  Соединение из трех-четырех элементов.  ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге.  Соединение из трех-четырех элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге.  Соединение из трех-четырех элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге.  Соединение из трех-четырех элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге.  Соединение из трех-четырех элементов.  ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| Комплекс-  ный | Из упора присев стойка на голове (М). Кувырок назад в полушпагат (Д). Равновесие на одной ноге.  Соединение из трех-четырех элементов.  ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| 2 | **Легкая атлетика** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 5 | Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60м с низкого старта  с максимальной скоростью |  |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | 2 | Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Комплекс-  ный | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; выполнять отведение мяча |  |
| Бег на средние дистанции | 4 | Комплекс-  ный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комплекс-  ный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комплекс-  ный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. |  |
| Комплекс-  ный | Бег 2000 м (М) и 1500 м (Д).  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать дистанцию 2000м. | Мальчики: 8,30-9,00-9,20.  Девочки: 7,30-8,30-9,00. |
| 3 | **Футбол** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.  Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. | 4 | Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.  Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |
| Совершен  ствование  ЗУН | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Двухсторонняя игра. | **Уметь** вести мяч правой и левой ногой в шаге и медленном беге по прямой. |  |