**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса основной общеобразовательной школы составлена на основе и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012. №273;
2. Программа учебного предмета "Физическая культура" разработана на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, охватывающая все основные компоненты системы физического воспитания;
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования в 2014 –2015 учебном году;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ;
5. Учебный план МОУ «ООШ» пст. Набережный на 2014-2015 учебный год.

Рабочая  программа создана на основе  основных разделов   физической культуры: теория,  гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения.  Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

Содержание рабочей программы при **3** (**трех)** учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания  программного материала, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся,   возможностей материальной физкультурно – спортивной базы школы, включена  дифференцированная  (вариативная)  часть физической культуры.  Она направлена на изучение  раздела «Подвижные игры» и на увеличение часов на раздел «Спортивные игры»  (волейбол, баскетбол). При разработке рабочей программы учитывались участие школы в муниципальных и районных соревнованиях по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен  в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для  развития двигательных качеств и навыков, требования к обучающимся.

**Теоретические сведения**призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория  изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель.

**Гимнастика с основами акробатики.**Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4  классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго  направленного воздействия  делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с  5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений.

Уроки **легкой атлетики направлены на закрепление** основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях. Продолжается   обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у обучающихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом  воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе  **«Спортивные игры»** продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют  на развитие психических процессов  обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка**посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции без учета времени. На каждом занятии необходимо  уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся  два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки).

Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для обучающихся  основной и подготовительных медицинских групп.

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

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

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
4. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.**

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

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России

•индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

•контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  Упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст**  **лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № n/n | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Примечание |
|
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
|  | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Примерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классы |  |
|  | Рабочие программы по физической культуре |  |
|  | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Вилен­ского. Учебник для общеобразовательных учреждений.  В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных уч­реждений. | Учебники, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фонд |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Примечание |
|
|  | М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii%20Fiz-ra%205-7kl/index.html)  В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Lah> Fiz- ra 10-11/index.html. |  |
|  | Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической куль­туре для учителей | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 2 | Экранно-звуковые пособия | |
|  | Аудиозаписи | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультур­ных праздников |
| 3 | Технические средства обучения | |
|  | Сканер | Входит в материаль­но-техническое оснащение образовательного учрежде­ния |
|  | Принтер лазерный | Входит в материаль­но-техническое оснащение образовательного учрежде­ния |
|  | Копировальный аппарат | Входит в материаль­но-техническое оснащение образовательного учрежде­ния |
|  | Компьютер |  |
|  | Комплект гимнастического оборудования |  |
|  | Футболки спортивные (с №) |  |
|  | Маты гимнастические |  |
|  | Ком-т лыж (палки, крепления, лыжи) пласт. |  |
|  | Ботинки лыжные 35-39р |  |
|  | Ботинки лыжные 40-45р |  |
|  | Мяч баскетбольный |  |
|  | Мяч волейбольный |  |
|  | В/б сетка комплект |  |
|  | Медицинболы (набивные мячи) 1.5кг |  |
|  | Форма футбольная |  |
|  | Лестница гимнастическая |  |
|  | Козёл гимнастический |  |
|  | Ворота ф/б |  |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | |
|  | Спортивный зал | С раздевалками для мальчи­ков и девочек, с душем для мальчиков и девочек |
|  | Кабинет учителя. Включает в себя рабочий стол, стулья. |  |
| 6 | Пришкольный стадион |  |
|  | Игровое поле для мини-футбола |  |
|  | Площадка игровая универсальная |  |

Содержание учебной программы

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела № урока | Наименование раздела, темы | Дид. Единицы, раскрывающие содержание регионального компонента | Наименование лабораторных, практических и иных видов занятий |
| **I.** | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 час)** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). | Беседа «развитие спорта в РК» |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Бег 500 м. Беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткую дистанцию 30 м и 60 м - З |  | Бег на короткую дистанцию 30 м и 60 м. |
| 4 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Эстафетный бег. |  |  |
| 5 | Метание мяча – З. Подвижная игра «Поймай мяч» |  | Метание мяча. |
| 6 | Совершенствование челночного бега 3 х 9 |  |  |
| 7 | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 9 - З |  | Челночный бег 3 / 9 |
| 8 | Бег 800 м. Беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину – З. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Прыжок в длину. |
| 10 | Кросс 1 км – зачёт |  | Кросс 1 км. |
| 11 | Обучение техники прыжка в высоту с разбега, техника прыжка – зачёт. |  | Техника прыжка. |
| 12 | Совершенствование прыжка в высоту, техника прыжка – зачёт. |  | Техника прыжка. |
| 13 | Прыжки в высоту - З |  | Прыжки в высоту. |
| 14 | Метание малого мяча с точкой отскока. Бег 1 км. |  |  |
| 15 | Метание мяча с точкой отскока – зачёт. |  | Метание мяча с точкой отскока. |
| 16 | Совершенствование барьерного бега. |  |  |
| 17 | Техника барьерного бега – зачёт. |  | Техника барьерного бега. |
| 18 | Круговая тренировка. |  |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. | П/И  «Копотун» |  |
| 20 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы – зачёт. |  | Бросок набивного мяча из-за головы. |
| 21 | Кроссовая подготовка. Эстафета с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| 22 | Кросс 1 км без учёта времени. Подведение итогов по разделу «Лёгкая атлетика» |  |  |
| **II.** | **ГИМНАСТИКА (20 часов)** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. |  |  |
| 24 | Два кувырка вперёд слитно, перекаты, гимнастический мост из положения стоя (с помощью). |  |  |
| 25 | Два кувырка вперёд слитно – зачёт, перекаты, гимнастический мост из положения стоя (с помощью). |  | Два кувырка вперед слитно. |
| 26 | Совершенствование акробатических упражнений. Обучение акробатической комбинации. |  |  |
| 27 | ОРУ на гибкость. Совершенствование акробатической комбинации. |  |  |
| 28 | Ору на гибкость. Акробатическая комбинация – зачёт. |  | Акробатическая комбинация. |
| 29 | ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание гимнастических упражнений на скамейке (бревне). |  |  |
| 30 | Совершенствование гимнастических упражнений. Развитие координации посредством ОРУ в ходьбе. |  |  |
| 31 | Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд |  |  |
| 32 | Развитие внимания, координации движений. Упражнения на гимн. скамейке – Зачёт. |  | Упр. На гимн. скамейке. |
| 33 | Развитие чувства ритма, координации движений. Обучение технике лазания по канату. |  |  |
| 34 | Ору с гимнастической палкой. Совершенствование лазания по канату. |  |  |
| 35 | Лазание по канату – зачёт. Обучение технике опорного прыжка через козла. |  | Лазание по канату. |
| 36 | Совершенствование технике опорного прыжка через козла. |  |  |
| 37 | Опорный прыжок «ноги врозь» - зачёт. |  | Опорный прыжок «ноги врозь» |
| 38 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Висы и подтягивания. |  |  |
| 40 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Подтягивание в висе. |  |  |
| 41 | Строевые упражнения. М – подтягивания в висе, Д – лёжа. |  |  |
| 42 | Подведение итогов по разделу «Гимнастика». Круговая тренировка. |  |  |
| **III.** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 43 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом без палок. Повороты направо, налево. Дистанция 1,5 км. | Беседа «Олимпийские чемпионы РК» |  |
| 45 | Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 46 | Дистанция 2 км. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъём «Ёлочкой». |  |  |
| 47 | Дистанция 2,5 км. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Ёлочкой». |  |  |
| 48 | Дистанция 3 км. Одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот «упором». |  |  |
| 49 | Дистанция 3 км. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 50 | Дистанция 1 км – зачёт. Эстафета с передачей эст. Палочки. |  | Дистанция 1 км. |
| 51 | Дистанция 3,5 км. Поперменный двухшажный ход. |  |  |
| 52 | Дистанция 1 км. Попеременный двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. |  |  |
| 53 | Дистанция 3 км. Игра «С горки на горку». Подъём в гору скользящим шагом. |  |  |
| 54 | Спуск с горы. Дистанция 2 км – зачёт. |  | Дистанция 2 км. |
| 55 | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Игра «Шире шаг». |  |  |
| 56 | Соревнования: Д – 1 км, М – 1,5 км. |  |  |
| 57 | Дистанция 2 км. Спуски и подъёмы. |  |  |
| 58 | Соревнования – эстафета. | Беседа «Наши земляки – спортсмены» |  |
| 59 | Повороты «Переступанием». Свободное катание. |  |  |
| 60 | Повороты «Переступанием» - зачёт. Свободное катание. |  | Повороты «Переступанием» |
| **IV.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (45 часов) Волейбол (26 часов)** |  |  |
| 61 | **Волейбол.** Техника безопасности в спортивные игры. Стойка игрока, передвижения в различных направлениях. |  |  |
| 62 | Закрепление лементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |  |  |
| 63 | Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой. Эстафеты. |  |  |
| 64 | Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку |  |  |
| 65 | Совершенствование приёма и передачи мяча сверху Обучение нижнему приёму мяча. Игра. |  |  |
| 66 | Приём и передача мяча сверху в парах – зачёт. Совершенствование нижнего приёма мяча. |  | Прием и передача мяча сверху в парах. |
| 67 | Обучение нижней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. |  |  |
| 68 | Совершенствование нижней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками – зачёт. |  | Прием мяча снизу двумя руками. |
| 69 | Нижняя прямая подача – зачёт. Комбинации из освоенных элем - ов. |  | Нижняя прямая подача. |
| 70 | Передача и приём мяча в тройках. Приём мяча снизу после подачи. |  |  |
| 71 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. |  |  |
| 72 | Передача мяча в тройках через сетку. Приём мяча снизу после подачи. |  |  |
| 73 | Передача мяча в тройках через сетку – зачёт. Приём мяча снизу после подачи. |  | Передача мяча в тройках через сетку. |
| 74 | Передача мяча в тройках через сетку. Приём мяча снизу после подачи – зачёт. |  | Прием мяча снизу после подачи. |
| 75 | Передача и приём мяча сверху двумя руками в парах в движении. Игра «Картошка». | Разучивание П/И коми народа |  |
| 76 | Передача и приём мяча сверху двумя руками в парах в движении. Игра «Картошка». |  |  |
| 77 | Передача и приём мяча двумя руками в движении через сетку. Игра |  |  |
| 78 | Передача и приём мяча двумя руками в движении через сетку – зачёт. Игра. |  | Передача и прием мяча двумя руками в движении через сетку. |
| 79 | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам. |  |  |
| 80 | Обучение прямому нападающему удару. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра. |  |  |
| 81 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра. |  |  |
| 82 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра. |  |  |
| 83 | Прямая подача с 3 – 6 метров – зачёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра. |  | Прямая подача с 3 – 6 м. |
| 84 | Прямой нападающий удар – зачёт. Обучение верхней подачи мяча. Игра. |  |  |
| 85 | Совершенствование верхней подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
| 86 | Совершенствование верхней подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. |  |  |
|  | **Баскетбол (19 часов)** |  |  |
| 87 | **Баскетбол.** Т/б. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |  |
| 88 | Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |  |
| 89 | Ведение мяча в движении. Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |  |  |
| 90 | Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах – зачёт. Бросок мяча двумя руками от головы. |  | Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. |
| 91 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. |  |  |
| 92 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Мини-баскетбол. |  |  |
| 93 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча – зачёт. |  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. |
| 94 | Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Бросок и ловля мяча от головы в движении. | Коми игра «Пышкай» |  |
| 95 | Эстафета с ведением мяча. Бросок и ловля мяча в движении. Игра. |  |  |
| 96 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. |  |  |
| 97 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. |  |  |
| 98 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение – передача – бросок). Игра. |  |  |
| 99 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение – передача – бросок). Игра |  |  |
| 100 | Бросок одной рукой от плеча на месте, чередуя руки. Бросок в кольцо, штрафной бросок. |  |  |
| 101 | Бросок одной рукой от плеча на месте – зачёт. Штрафной бросок. |  | Бросок одной рукой от плеча на месте. |
| 102 | Передача мяча одной рукой от плеча после ловли. Штрафной бросок в кольцо. Игра. |  |  |
| 103 | Передача мяча одной рукой от плеча после ловли. Штрафной бросок в кольцо – зачёт. |  | Штрафной бросок в кольцо. |
| 104 | Сочетание приёмов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |  |
| 105 | Подведение итогов учебного года. Задание на летние каникулы по развитию ОФК |  |  |

Тематический план

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела № урока | Наименование раздела, темы | Кол – во часов | В т.ч. на лаб. и практич. занятия |
| **I.** | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 час)** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). | 1 |  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Бег 500 м. Беговые упражнения. | 1 |  |
| 3 | Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткую дистанцию 30 м и 60 м - З |  | 1 |
| 4 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 5 | Метание мяча – З. Подвижная игра «Поймай мяч» |  | 1 |
| 6 | Совершенствование челночного бега 3 х 9 | 1 |  |
| 7 | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 9 - З |  | 1 |
| 8 | Бег 800 м. Беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |  |
| 9 | Прыжок в длину – З. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | 1 |
| 10 | Кросс 1 км – зачёт |  | 1 |
| 11 | Обучение техники прыжка в высоту с разбега, техника прыжка – зачёт. |  | 1 |
| 12 | Совершенствование прыжка в высоту, техника прыжка – зачёт. |  | 1 |
| 13 | Прыжки в высоту - З |  | 1 |
| 14 | Метание малого мяча с точкой отскока. Бег 1 км. | 1 |  |
| 15 | Метание мяча с точкой отскока – зачёт. |  | 1 |
| 16 | Совершенствование барьерного бега. | 1 |  |
| 17 | Техника барьерного бега – зачёт. |  | 1 |
| 18 | Круговая тренировка. | 1 |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. | 1 |  |
| 20 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча из-за головы – зачёт. |  | 1 |
| 21 | Кроссовая подготовка. Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |
| 22 | Кросс 1 км без учёта времени. Подведение итогов по разделу «Лёгкая атлетика» | 1 |  |
| **II.** | **ГИМНАСТИКА (20 часов)** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 24 | Два кувырка вперёд слитно, перекаты, гимнастический мост из положения стоя (с помощью). | 1 |  |
| 25 | Два кувырка вперёд слитно – зачёт, перекаты, гимнастический мост из положения стоя (с помощью). |  | 1 |
| 26 | Совершенствование акробатических упражнений. Обучение акробатической комбинации. | 1 |  |
| 27 | ОРУ на гибкость. Совершенствование акробатической комбинации. | 1 |  |
| 28 | Ору на гибкость. Акробатическая комбинация – зачёт. |  | 1 |
| 29 | ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание гимнастических упражнений на скамейке (бревне). | 1 |  |
| 30 | Совершенствование гимнастических упражнений. Развитие координации посредством ОРУ в ходьбе. | 1 |  |
| 31 | Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | 1 |  |
| 32 | Развитие внимания, координации движений. Упражнения на гимн. скамейке – Зачёт. |  | 1 |
| 33 | Развитие чувства ритма, координации движений. Обучение технике лазания по канату. | 1 |  |
| 34 | Ору с гимнастической палкой. Совершенствование лазания по канату. | 1 |  |
| 35 | Лазание по канату – зачёт. Обучение технике опорного прыжка через козла. |  | 1 |
| 36 | Совершенствование технике опорного прыжка через козла. | 1 |  |
| 37 | Опорный прыжок «ноги врозь» - зачёт. |  | 1 |
| 38 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) | 1 |  |
| 39 | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Висы и подтягивания. | 1 |  |
| 40 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Подтягивание в висе. | 1 |  |
| 41 | Строевые упражнения. М – подтягивания в висе, Д – лёжа. | 1 |  |
| 42 | Подведение итогов по разделу «Гимнастика». Круговая тренировка. | 1 |  |
| **III.** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 43 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |
| 44 | Техника передвижения скользящим шагом без палок. Повороты направо, налево. Дистанция 1,5 км. | 1 |  |
| 45 | Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 46 | Дистанция 2 км. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъём «Ёлочкой». | 1 |  |
| 47 | Дистанция 2,5 км. Одновременный бесшажный ход. Подъём «Ёлочкой». | 1 |  |
| 48 | Дистанция 3 км. Одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот «упором». | 1 |  |
| 49 | Дистанция 3 км. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 50 | Дистанция 1 км – зачёт. Эстафета с передачей эст. Палочки. |  | 1 |
| 51 | Дистанция 3,5 км. Поперменный двухшажный ход. | 1 |  |
| 52 | Дистанция 1 км. Попеременный двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |  |
| 53 | Дистанция 3 км. Игра «С горки на горку». Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |  |
| 54 | Спуск с горы. Дистанция 2 км – зачёт. |  | 1 |
| 55 | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Игра «Шире шаг». | 1 |  |
| 56 | Соревнования: Д – 1 км, М – 1,5 км. | 1 |  |
| 57 | Дистанция 2 км. Спуски и подъёмы. | 1 |  |
| 58 | Соревнования – эстафета. | 1 |  |
| 59 | Повороты «Переступанием». Свободное катание. | 1 |  |
| 60 | Повороты «Переступанием» - зачёт. Свободное катание. |  | 1 |
| **IV.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (45 часов) Волейбол (26 часов)** |  |  |
| 61 | **Волейбол.** Техника безопасности в спортивные игры. Стойка игрока, передвижения в различных направлениях. | 1 |  |
| 62 | Закрепление лементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |  |
| 63 | Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой. Эстафеты. | 1 |  |
| 64 | Комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку | 1 |  |
| 65 | Совершенствование приёма и передачи мяча сверху Обучение нижнему приёму мяча. Игра. | 1 |  |
| 66 | Приём и передача мяча сверху в парах – зачёт. Совершенствование нижнего приёма мяча. |  | 1 |
| 67 | Обучение нижней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра. | 1 |  |
| 68 | Совершенствование нижней прямой подачи. Приём мяча снизу двумя руками – зачёт. |  | 1 |
| 69 | Нижняя прямая подача – зачёт. Комбинации из освоенных элем - ов. |  | 1 |
| 70 | Передача и приём мяча в тройках. Приём мяча снизу после подачи. | 1 |  |
| 71 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 1 |  |
| 72 | Передача мяча в тройках через сетку. Приём мяча снизу после подачи. | 1 |  |
| 73 | Передача мяча в тройках через сетку – зачёт. Приём мяча снизу после подачи. |  | 1 |
| 74 | Передача мяча в тройках через сетку. Приём мяча снизу после подачи – зачёт. |  | 1 |
| 75 | Передача и приём мяча сверху двумя руками в парах в движении. Игра «Картошка». | 1 |  |
| 76 | Передача и приём мяча сверху двумя руками в парах в движении. Игра «Картошка». | 1 |  |
| 77 | Передача и приём мяча двумя руками в движении через сетку. Игра | 1 |  |
| 78 | Передача и приём мяча двумя руками в движении через сетку – зачёт. Игра. |  | 1 |
| 79 | Комбинации из освоенных элементов. Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 80 | Обучение прямому нападающему удару. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра. | 1 |  |
| 81 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра. | 1 |  |
| 82 | Прямой нападающий удар после подбрасывания. Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров. Игра. | 1 |  |
| 83 | Прямая подача с 3 – 6 метров – зачёт. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра. |  | 1 |
| 84 | Прямой нападающий удар – зачёт. Обучение верхней подачи мяча. Игра. | 1 |  |
| 85 | Совершенствование верхней подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |  |
| 86 | Совершенствование верхней подачи. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |  |
|  | **Баскетбол (19 часов)** |  |  |
| 87 | **Баскетбол.** Т/б. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |  |
| 88 | Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |  |
| 89 | Ведение мяча в движении. Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |  |
| 90 | Бросок и ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах – зачёт. Бросок мяча двумя руками от головы. |  | 1 |
| 91 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 |  |
| 92 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Мини-баскетбол. | 1 |  |
| 93 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча – зачёт. |  | 1 |
| 94 | Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Бросок и ловля мяча от головы в движении. | 1 |  |
| 95 | Эстафета с ведением мяча. Бросок и ловля мяча в движении. Игра. | 1 |  |
| 96 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 |  |
| 97 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 |  |
| 98 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение – передача – бросок). Игра. | 1 |  |
| 99 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов (ведение – передача – бросок). Игра | 1 |  |
| 100 | Бросок одной рукой от плеча на месте, чередуя руки. Бросок в кольцо, штрафной бросок. | 1 |  |
| 101 | Бросок одной рукой от плеча на месте – зачёт. Штрафной бросок. |  | 1 |
| 102 | Передача мяча одной рукой от плеча после ловли. Штрафной бросок в кольцо. Игра. | 1 |  |
| 103 | Передача мяча одной рукой от плеча после ловли. Штрафной бросок в кольцо – зачёт. |  | 1 |
| 104 | Сочетание приёмов. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 105 | Подведение итогов учебного года. Задание на летние каникулы по развитию ОФК | 1 |  |
|  |  | 75 | 30 |

Содержание учебного материала

7 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела № урока | Наименование раздела, темы | Дид. единицы, раскрывающие содержание регионального компонента | Наименование лаб., практических и иных видов занятий |
| **I.** | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 час)** |  |  |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). |  |  |
| 2 | Эстафетный бег. Беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка 1 км. Коми игра. |  |  |
| 4 | Кросс 1 км – зачёт. Спортсмены РК. |  | Кросс 1 км. |
| 5 | Совершенствование спринтерского бега. Бег 30,60 м. |  |  |
| 6 | Беговые упражнения. Бег 60 м – зачёт. |  | Бег 60 м. |
| 7 | Президентские состязания. Игра «Стой». | Президентские состязания |  |
| 8 | Прыжок в длину с места – подводящие упражнения. |  |  |
| 9 | Прыжки в длину «согнув ноги». |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места – зачёт. |  | Прыжки в длину с места. |
| 11 | Круговая тренировка. |  |  |
| 12 | Т/б. Прыжки в высоту с разбега. |  |  |
| 13 | Техника прыжка в высоту – зачёт. |  | Техника прыжка в высоту. |
| 14 | Прыжок в высоту – зачёт. |  | Прыжок в высоту. |
| 15 | Метание малого мяча в цель. |  |  |
| 16 | Техника метания мяча - зачёт. |  | Техника метания мяча. |
| 17 | Совершенствование барьерного бега. |  |  |
| 18 | Барьерный бег – зачёт. |  | Барьерный бег. |
| 19 | Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 20 | Техника метания мяча – зачёт. |  | Техника метания мяча. |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. |  |  |
| 22 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча – зачёт. |  | Бросок скоростно-силовых качеств. |
| **II.** | **ГИМНАСТИКА (18 часов)** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, гимнастический мост. | Беседа «Олимпийские чемпионы»Р К |  |
| 24 | Три кувырка вперёд слитно, кувырок назад, гимнастический мост. |  |  |
| 25 | Три кувырка слитно, кувырок назад, гимнастический мост. |  |  |
| 26 | Три кувырка слитно – зачёт. |  | Три кувырка слитно. |
| 27 | Разучивание акробатической комбинации. Висы на перекладине. |  |  |
| 28 | Совершенствование акробатической комбинации. Висы на перекладине. |  |  |
| 29 | Акробатическая комбинация – зачёт. Лазание по канату. |  | Акробатическая комбинация. |
| 30 | Лазание по канату – 3 – 5 – 6 м. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |
| 31 | Развитие силовых способностей. Лазание по канату – зачёт. |  | Лазание по канату. |
| 32 | Обучение опорному прыжку через козла. |  |  |
| 33 | Совершенствование опорного прыжка через козла. |  |  |
| 34 | Опорный прыжок «ноги врозь» - Д, «согнув ноги» - М – зачёт. |  | Опорный прыжок |
| 35 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках – М, кувырок назад в полушпагат – Д. |  |  |
| 36 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках – М, кувырок назад в полушпагат – Д – зачёт. |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках. |
| 37 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Висы. Подтягивание в висе – М, из положения лёжа – Д. |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Висы. Подтягивание в висе – М, из положения лёжа – Д – зачёт. |  | Подтягивание в висе. |
| 39 | Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине. |  |  |
| 40 | Развитие силовых способностей. Передвижения в висе. |  |  |
| **III.** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 41 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Дистанция 1.5 км. | Беседа «Олимпийская чемпионка Р К Р Сметанина» |  |
| 42 | Дистанция 2 км. Техника передвижения скользящим шагом без палок. Повороты налево, направо. |  |  |
| 43 | Дистанция 2 км. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъём «Ёлочкой». |  |  |
| 44 | Дистанция 2.5 км. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Торможение плугом. |  |  |
| 45 | Дистанция 1 км - зачёт. Одновременный бесшажный ход. |  | Дистанция 1 км. |
| 46 | Дистанция 3 км. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 47 | Преодоление препятствий. Подвижная игра «Кто быстрей». |  |  |
| 48 | Дистанция 1 км. Эстафета с передачей эстафетной палочки. |  |  |
| 49 | Дистанция 3.5 км. Попеременный двухшажный ход. |  |  |
| 50 | Дистанция 3 км. Попеременный двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. |  |  |
| 51 | Дистанция 2 км – зачёт. |  | Дистанция 2 км. |
| 52 | Дистанция 3 км. Совершенствование одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 53 | Дистанция 3 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 54 | Дистанция 3 км. Игра «С горки на горку». Подъём в гору скользящим шагом. |  |  |
| 55 | Дистанция 2 км. Спуск с горы. |  |  |
| 56 | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Эстафета. |  |  |
| 57 | Дистанция 3 км. Подъём в гору скользящим шагом. Подготовка к соревнованиям. |  |  |
| 58 | Соревнования: Д – 1 км, М – 1,5 км. |  |  |
| **IV.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 + 20 часов)** |  |  |
| 59 | **Волейбол.** Техника безопасности в спортивные игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками ч/сетку. |  |  |
| 60 | Совершенствование верхней передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры. |  |  |
| 61 | Верхняя передача мяча в парах через сетку – зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. |  | Верхняя передача мяча в парах через сетку. |
| 62 | Нижняя прямая подача – зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. |  | Нижняя прямая подача. |
| 63 | Боковая, верхняя подачи. Приём мяча снизу через сетку в парах. Уч. игра. |  |  |
| 64 | Приём мяча снизу через сетку в парах – зачёт. Совершенствование боковой, верхней подачи. Учебная игра. |  | Прием мяча снизу через сетку в парах. |
| 65 | Верхняя подача по зонам. Верхняя подача через сетку – зачёт. Двусторонняя игра. |  | Верхняя подача через сетку. |
| 66 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи, верхний приём мяча над собой. Уч. игра. |  |  |
| 67 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи, верхний приём мяча над собой. Уч. игра. |  |  |
| 68 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи – зачёт, верхний приём мяча над собой в кругу. Игра. |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. |
| 69 | Верхний приём мяча над собой в кругу – зачёт. Нападающий удар. Игра. |  | Верхний прием мяча над собой в кругу. |
| 70 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра. |  |  |
| 71 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра. |  |  |
| 72 | Нападающий удар через сетку после подбрасывания. Игра. |  |  |
| 73 | Нападающий удар через сетку после подбрасывания – зачёт. Игра |  | Нападающий удар через сетку после подбрасывания. |
| 74 | Подача в поле. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. |  |  |
| 75 | Подача в поле. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. |  |  |
| 76 | Подача в поле. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. |  |  |
| 77 | Подача в поле – Д, по зонам – М – зачёт. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. |  | Подача в поле-Д, по зонам-М-зачет. |
| 78 | Передача мяча партнёру после приёма с подачи – зачёт. Игра. |  | Передача мяча партнеру после приема с подачи. |
| 79 | Комбинации (приём – передача – бросок). Игра. |  |  |
| 80 | Комбинации (приём – передача – бросок). Игра. |  |  |
| 81 | Комбинации в движении (приём – передача – бросок) Игра. |  |  |
| 82 | Игровые задания на укороченной площадке. Двусторонняя игра. |  |  |
| 83 | Игровые задания на укороченной площадке. Двусторонняя игра. |  |  |
| 84 | Подготовка к соревнованиям по волейболу. |  |  |
| 85 | Соревнования команд. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам |  |  |
| 86 | **Баскетбол.** Т/б. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высотой отскока. |  |  |
| 87 | Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высотой отскока. |  |  |
| 88 | Ведение мяча на месте с высотой отскока. Бросок мяча снизу в движении. |  |  |
| 89 | Правила баскетбола. Повороты с мячом. Бросок мяча снизу в движении – зачёт. |  | Бросок мяча снизу в движении. |
| 90 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. |  |  |
| 91 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. |  |  |
| 92 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении – зачёт. Бросок мяча от головы в движении. |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. |
|  |  |  |  |
| 93 | Бросок мяча от головы в движении. Техника ведения мяча с разной высотой отскока – зачёт. |  | Техника ведения мяча с разной высотой отскока. |
| 94 | Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. |  |  |
| 95 | Бросок мяча от головы в движении – зачёт. Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. |  | Бросок мяча от головы в движении. |
| 96 | Передача мяча с отскоком на месте. Передача мяча в тройках со сменой места. |  |  |
| 97 | Передача мяча с отскоком в движении. Передача мяча в тройках со сменой места – зачёт. |  | Передача мяча с отскоком в движении. |
| 98 | Передача мяча с точкой отскока в движении. Учебная игра. |  |  |
| 99 | Передача мяча с точкой отскока в движении – зачёт. Учебная игра. |  | Передача мяча с точкой отскока в движении. |
| 100 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. |  |  |
| 101 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок – зачёт. Учебная игра. |  | Штрафной бросок. |
| 102 | Сочетание приёмов. Подготовка к соревнованиям. Игра. |  |  |
| 103 | Сочетание приёмов. Подготовка к соревнованиям. Игра. |  |  |
| 104 | Соревнования по баскетболу. |  |  |
| 105 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи. Подведение итогов учебного года |  |  |

Тематический план

7 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела № урока | Наименование раздела, темы | Кол – во часов | В т.ч на лаб., практические и иные виды занятий |
| **I.** | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 час)** |  |  |
| 1. | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры). | 1 |  |
| 2 | Эстафетный бег. Беговые упражнения. | 1 |  |
| 3 | Кроссовая подготовка 1 км. Коми игра. | 1 |  |
| 4 | Кросс 1 км – зачёт. Спортсмены РК. |  | 1 |
| 5 | Совершенствование спринтерского бега. Бег 30,60 м. | 1 |  |
| 6 | Беговые упражнения. Бег 60 м – зачёт. |  | 1 |
| 7 | Президентские состязания. Игра «Стой». | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с места – подводящие упражнения. | 1 |  |
| 9 | Прыжки в длину «согнув ноги». | 1 |  |
| 10 | Прыжки в длину с места – зачёт. |  | 1 |
| 11 | Круговая тренировка. | 1 |  |
| 12 | Т/б. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |  |
| 13 | Техника прыжка в высоту – зачёт. |  | 1 |
| 14 | Прыжок в высоту – зачёт. |  | 1 |
| 15 | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |
| 16 | Техника метания мяча - зачёт. |  | 1 |
| 17 | Совершенствование барьерного бега. | 1 |  |
| 18 | Барьерный бег – зачёт. |  | 1 |
| 19 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 20 | Техника метания мяча – зачёт. |  | 1 |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | 1 |  |
| 22 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча – зачёт. |  | 1 |
| **II.** | **ГИМНАСТИКА (18 часов)** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, гимнастический мост. | 1 |  |
| 24 | Три кувырка вперёд слитно, кувырок назад, гимнастический мост. | 1 |  |
| 25 | Три кувырка слитно, кувырок назад, гимнастический мост. | 1 |  |
| 26 | Три кувырка слитно – зачёт. |  | 1 |
| 27 | Разучивание акробатической комбинации. Висы на перекладине. | 1 |  |
| 28 | Совершенствование акробатической комбинации. Висы на перекладине. | 1 |  |
| 29 | Акробатическая комбинация – зачёт. Лазание по канату. |  | 1 |
| 30 | Лазание по канату – 3 – 5 – 6 м. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 31 | Развитие силовых способностей. Лазание по канату – зачёт. |  | 1. |
| 32 | Обучение опорному прыжку через козла. | 1 |  |
| 33 | Совершенствование опорного прыжка через козла. | 1 |  |
| 34 | Опорный прыжок «ноги врозь» - Д, «согнув ноги» - М – зачёт. |  | 1 |
| 35 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках – М, кувырок назад в полушпагат – Д. | 1 |  |
| 36 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках – М, кувырок назад в полушпагат – Д – зачёт. |  | 1. |
| 37 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Висы. Подтягивание в висе – М, из положения лёжа – Д. | 1 |  |
| 38 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. Висы. Подтягивание в висе – М, из положения лёжа – Д – зачёт. |  | 1. |
| 39 | Строевые упражнения. Упражнения на низкой перекладине. | 1 |  |
| 40 | Развитие силовых способностей. Передвижения в висе. | 1 |  |
| **III.** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 41 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Дистанция 1.5 км. | 1 |  |
| 42 | Дистанция 2 км. Техника передвижения скользящим шагом без палок. Повороты налево, направо. | 1 |  |
| 43 | Дистанция 2 км. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Подъём «Ёлочкой». | 1 |  |
| 44 | Дистанция 2.5 км. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Торможение плугом. | 1 |  |
| 45 | Дистанция 1 км - зачёт. Одновременный бесшажный ход. |  | 1 |
| 46 | Дистанция 3 км. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 47 | Преодоление препятствий. Подвижная игра «Кто быстрей». | 1 |  |
| 48 | Дистанция 1 км. Эстафета с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |
| 49 | Дистанция 3.5 км. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |
| 50 | Дистанция 3 км. Попеременный двухшажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |  |
| 51 | Дистанция 2 км – зачёт. |  | 1. |
| 52 | Дистанция 3 км. Совершенствование одновременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 53 | Дистанция 3 км. Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 |  |
| 54 | Дистанция 3 км. Игра «С горки на горку». Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |  |
| 55 | Дистанция 2 км. Спуск с горы. | 1 |  |
| 56 | Подготовка к соревнованиям по лыжным гонкам. Эстафета. | 1 |  |
| 57 | Дистанция 3 км. Подъём в гору скользящим шагом. Подготовка к соревнованиям. | 1 |  |
| 58 | Соревнования: Д – 1 км, М – 1,5 км. | 1 |  |
| **IV.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 + 20 часов)** |  |  |
| 59 | **Волейбол.** Техника безопасности в спортивные игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками ч/сетку. | 1 |  |
| 60 | Совершенствование верхней передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Правила игры. | 1 |  |
| 61 | Верхняя передача мяча в парах через сетку – зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. |  | 1. |
| 62 | Нижняя прямая подача – зачёт. Приём мяча снизу двумя руками. |  | 1 |
| 63 | Боковая, верхняя подачи. Приём мяча снизу через сетку в парах. Уч. игра. | 1 |  |
| 64 | Приём мяча снизу через сетку в парах – зачёт. Совершенствование боковой, верхней подачи. Учебная игра. |  | 1 |
| 65 | Верхняя подача по зонам. Верхняя подача через сетку – зачёт. Двусторонняя игра. |  | 1 |
| 66 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи, верхний приём мяча над собой. Уч. игра. | 1 |  |
| 67 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи, верхний приём мяча над собой. Уч. игра. | 1 |  |
| 68 | Приём мяча снизу двумя руками после подачи – зачёт, верхний приём мяча над собой в кругу. Игра. |  | 1 |
| 69 | Верхний приём мяча над собой в кругу – зачёт. Нападающий удар. Игра. |  | 1 |
| 70 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра. | 1 |  |
| 71 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра. | 1 |  |
| 72 | Нападающий удар через сетку после подбрасывания. Игра. | 1 |  |
| 73 | Нападающий удар через сетку после подбрасывания – зачёт. Игра |  | 1 |
| 74 | Подача в поле. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. | 1 |  |
| 75 | Подача в поле. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. | 1 |  |
| 76 | Подача в поле. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. | 1 |  |
| 77 | Подача в поле – Д, по зонам – М – зачёт. Передача мяча партнёру после приёма с подачи. |  | 1 |
| 78 | Передача мяча партнёру после приёма с подачи – зачёт. Игра. |  | 1 |
| 79 | Комбинации (приём – передача – бросок). Игра. | 1 |  |
| 80 | Комбинации (приём – передача – бросок). Игра. | 1 |  |
| 81 | Комбинации в движении (приём – передача – бросок) Игра. | 1 |  |
| 82 | Игровые задания на укороченной площадке. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 83 | Игровые задания на укороченной площадке. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 84 | Подготовка к соревнованиям по волейболу. | 1 |  |
| 85 | Соревнования команд. Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |  |
| 86 | **Баскетбол.** Т/б. Передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высотой отскока. | 1 |  |
| 87 | Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высотой отскока. | 1 |  |
| 88 | Ведение мяча на месте с высотой отскока. Бросок мяча снизу в движении. | 1 |  |
| 89 | Правила баскетбола. Повороты с мячом. Бросок мяча снизу в движении – зачёт. |  | 1 |
| 90 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. | 1 |  |
| 91 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. | 1 |  |
| 92 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении – зачёт. Бросок мяча от головы в движении. |  | 1 |
| 93 | Бросок мяча от головы в движении. Техника ведения мяча с разной высотой отскока – зачёт. |  | 1 |
| 94 | Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. | 1 |  |
| 95 | Бросок мяча от головы в движении – зачёт. Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. |  | 1 |
| 96 | Передача мяча с отскоком на месте. Передача мяча в тройках со сменой места. | 1 |  |
| 97 | Передача мяча с отскоком в движении. Передача мяча в тройках со сменой места – зачёт. |  | 1 |
| 98 | Передача мяча с точкой отскока в движении. Учебная игра. | 1 |  |
| 99 | Передача мяча с точкой отскока в движении – зачёт. Учебная игра. |  | 1 |
| 100 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |
| 101 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок – зачёт. Учебная игра. |  | 1 |
| 102 | Сочетание приёмов. Подготовка к соревнованиям. Игра. | 1 |  |
| 103 | Сочетание приёмов. Подготовка к соревнованиям. Игра. | 1 |  |
| 104 | Соревнования по баскетболу. | 1 |  |
| 105 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика, акробатика, спортивные игры, оказание первой помощи. Подведение итогов учебного года | 1 |  |
|  |  | 72 | 33 |

Содержание учебного материала

8 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела № урока | Наименование раздела, темы | Дид. единицы, раскрывающие содержание регионального компонента | Наименование лабораторных, практических и иных видов занятий |
|  | **I. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 час)** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на  уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры. |  |  |
| 2 | Совершенствование навыков бега на скорость и выносливость. Спортсмены Республики Коми. |  |  |
| 3 | Совершенствование навыков бега на скорость. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м |  |  |
| 4 | Бег 30 м – зачёт. Спортсмены РК. |  | Бег 30 м. |
| 5 | Кросс 1 км – зачёт |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Челночный бег 3 х 10 м. |  |  |
| 7 | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м- зачёт. |  | Челночный бег 3 / 10 м. |
| 8 | Совершенствование прыжка в длину с места. |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места – зачёт. |  | Прыжки в длину с места. |
| 10 | Кросс 2 км б.у.в. Подвижная коми-игра. | Разучивание подвижных игр |  |
| 11 | Т/б. Техника прыжка в высоту с разбега. |  |  |
| 12 | Техника прыжка в высоту – зачёт. |  | Техника прыжка в высоту. |
| 13 | Прыжки в высоту с разбега – зачёт. |  | Прыжки в высоту с разбега. |
| 14 | Метание мяча с точкой отскока. |  |  |
| 15 | Метание мяча с точкой отскока – зачёт. |  | Метание мяча с точкой отскока. |
| 16 | Совершенствование барьерного бега. |  |  |
| 17 | Барьерный бег – зачёт. |  | Барьерный бег. |
| 18 | Круговая тренировка. |  |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 20 | Метание мяча на дальность – зачёт. |  | Метание мяча на дальность. |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. |  |  |
| 22 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча – зачёт. |  | Бросок набивного мяча. |
|  | **II. ГИМНАСТИКА (18 часов)** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, гимнастический мост. |  |  |
| 24 | Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. |  |  |
| 25 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, мост и поворот в упор на одном колене – зачёт. |  | Кувырок назад в стойку ноги врозь, мост и поворот в упор на одном колене. |
| 26 | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д. |  | К-и назад и вперед, длинный к-ок –М, мост стоя, стойка на лопатках – Д. |
| 27 | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д – зачёт. |  | К-и назад и вперед, длинный кувырок – М, мост стоя,стойка на лопатках – Д. |
| 28 | Освоение изученных элементов. Разучивание акробатической комбинации. |  |  |
| 29 | Упражнения на гибкость, координацию. Совершенствование акробатической комбинации. |  |  |
| 30 | Упражнения на гибкость, координацию. Совершенствование акробатической комбинации. |  |  |
| 31 | Упражнения на гибкость, координацию. Акробатическая комбинация – З. |  | Акробатическая комбинация. |
| 32 | Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. |  |  |
| 33 | Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. |  |  |
| 34 | Упражнения на перекладине – подтягивание – З. |  | Подтягивание. |
| 35 | Лазание по канату в два, три приёма – зачёт. Круговая тренировка. |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. Обучение опорному прыжку «согнув ноги», «ноги врозь» через козла. Лазание по канату – зачёт. |  | Лазание по канату. |
| 37 | Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка через козла. |  |  |
| 38 | Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла – зачёт. |  | Опорный прыжок через козла. |
| 39 | Развитие силовых способностей. Упражнения на низкой перекладине – «сед углом». |  |  |
| 40 | Упражнения на низкой перекладине «сед углом». |  |  |
|  | **III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 41 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение одновременного и попеременного двухшажных ходов. Дистанция 3 км со средней скоростью. | Беседа «Олимпийская чемпионка Р К Р Сметанина» |  |
| 42 | Обучение переходам с одного хода на другой. Дистанция 3 км. |  |  |
| 43 | Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного ходов. Дистанция 3 км. |  |  |
| 44 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км. |  |  |
| 45 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км. |  |  |
| 46 | Совершенствование попеременного 4-хшажного хода. Техника одновременного одношажного хода – зачёт. 3 км. |  | Техника одновременного одношажного хода. |
| 47 | Совершенствование техники изученных ходов и переходов. 3 км. |  |  |
| 48 | Совершенствование всех лыжных ходов. Дистанция 4 км. |  |  |
| 49 | Совершенствование всех лыжных ходов. Дистанция 5 км. |  |  |
| 50 | Соревнования: М – 3 км, Д – 2 км. |  |  |
| 51 | Дистанция 5 км б.у.в. |  |  |
| 52 | Эстафеты на лыжах. |  |  |
| 53 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. |  |  |
| 55 | Соревнования: Д. 3 км, М – 4 км. |  |  |
| 56 | Эстафета 4 х 500 м. |  |  |
| 57 | Дистанция 5 км. |  |  |
| 58 | Свободное катание. |  |  |
|  | **IV. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (27 + 19 часов)** |  |  |
| 59 | **Волейбол.** Техника безопасности в спортивные игры. Передача и приём мяча сверху и снизу с перемещением в парах. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 60 | Передача и приём мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. |  |  |
| 61 | Передача и приём мяча сверху и снизу в парах – зачёт. Нижняя, верхняя подачи. Учебная игра. |  | Передача и прием мяча сверху и снизу в парах. |
| 62 | Нижняя, верхняя подачи. Приём мяча после подачи. Учебная игра. |  |  |
| 63 | Нижняя, верхняя подачи – зачёт. Приём мяча после подачи. Подачи по зонам. Учебная игра. |  | Нижняя, верхняя подачи. |
| 64 | Подача мяча по зонам. Передача мяча в тройках. Учебная игра. |  |  |
| 65 | Подача по зонам - приём. Приём и передача мяча в тройках через сетку. Учебная игра. |  |  |
| 66 | Подача по зонам. Приём и передача мяча в тройках ч/сетку. |  |  |
| 67 | Подача по зонам – М, верхняя – Д – зачёт. Приём и передача мяча в тройках ч/сетку. |  | Подача по зонам – М, верхняя – Д. |
| 68 | Приём и передача мяча в тройках ч/сетку – зачёт. Подачи мяча – зачёт. |  | Прием и передача мяча в тройках ч/сетку. |
| 69 | Передача и приём мяча в движении ч/сетку. Приём в зонах 1, 5, 6 после подачи. |  |  |
| 70 | Приём в зонах 1, 5, 6 после подачи. Передача и приём мяча в движении ч/сетку. |  |  |
| 71 | Приём в зонах 1, 5, 6 после подачи – зачёт. Игра. |  | Прием в зонах 1, 5, 6 после подачи. |
| 72 | Приём мяча с подачи в зону 3. Комбинации из разученных приёмов. | Беседа «Олимпийские чемпионы Р К» |  |
| 73 | Приём мяча с подачи в зону 3, затем передача в зоны 2, 4. Игра. |  |  |
| 74 | Приём мяча с подачи в зону 3, затем передача в зоны 2, 4. Игра. |  |  |
| 75 | Приём мяча с подачи в зону 3 – зачёт. Передача мяча в зоны 2,4. Игра. |  | Прием мяча с подачи в зону 3. |
| 76 | Передача мяча в зоны 2, 4 после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. |  |  |
| 77 | Передача мяча в зоны 2, 4 после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. |  |  |
| 78 | Передача мяча после подачи – зачёт. Прямой нападающий удар. |  | Передача мяча после подачи. |
| 79 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром – зачёт. Учебная игра. |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. |
| 80 | Комбинации (приём, передача, удар). Двусторонняя игра. |  |  |
| 81 | Комбинации (приём, передача, удар). Двусторонняя игра. |  |  |
| 82 | Сочетание передвижений, приёмов, передач. Двусторонняя игра. |  |  |
| 83 | Сочетание передвижений, приёмов, передач. Двусторонняя игра. |  |  |
| 84 | Подготовка к соревнованиям в волейбол. Правила судейства. |  |  |
| 85 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |  |  |
| 86 | Соревнования по волейболу |  | Соревнования по волейболу |
| 87 | **Баскетбол.** Т/б. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. |  |  |
| 88 | Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. |  |  |
| 89 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок от головы в движении. |  |  |
| 90 | Бросок от головы в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. |  | Бросок от головы в движении. |
| 91 | Передача двумя руками от груди. Личная защита. Правила игры. |  |  |
| 92 | Передача двумя руками от груди в движении парами. Личная защита. |  |  |
| 93 | Передача двумя руками от груди в движении парами. Личная защита. |  |  |
| 94 | Передача двумя руками от груди в движении парами – зачёт. Личная защита. |  | Передача двумя руками от груди в движении парами. |
| 95 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 96 | Передача мяча партнёру с двух шагов. Бросок в кольцо. Игра. |  |  |
| 97 | Передача мяча партнёру с двух шагов в условиях учебной игры. Бросок в кольцо. |  |  |
| 98 | Передача мяча партнёру с двух шагов в условиях учебной игры – зачёт. |  | Передача мяча партнеру с двух шагов в условиях учебной игры. |
| 99 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игра. |  |  |
| 100 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игра. |  |  |
| 101 | Техника броска одной рукой от плеча в движении – зачёт. Штрафной бросок. Игра. |  | Техника броска одной рукой от плеча в движении. |
| 102 | Бег 2000 м. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. |  |  |
| 103 | Сочетание приемов ведения – передачи – броска мяча. Защита. Игра. |  |  |
| 104 | Сочетание приемов ведения – передачи – броска мяча – зачет. Защита. Игра. |  | Сочетание приемов ведения – передачи – броска мяча. |
| 105 | Штрафной бросок – зачёт. Применение изученных приёмов в условиях учебной игры. |  | Штрафной бросок. |
| 106 | Применение изученных приёмов в условиях учебной игры. |  |  |
| 107 | Игра в баскетбол по основным правилам |  |  |
| 108 | Подведение итогов учебного года. Задание на летние каникулы по развитию ОФК |  |  |

Тематический план

8 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | В т.ч на лабораторные, практические и иные виды занятий. |
|  | **I. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 час)** |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на  уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры. | 1 |  |
| 2 | Совершенствование навыков бега на скорость и выносливость. Спортсмены Республики Коми. | 1 |  |
| 3 | Совершенствование навыков бега на скорость. Бег на короткие дистанции 30 и 60 м | 1 |  |
| 4 | Бег 30 м – зачёт. Спортсмены РК. |  | 1 |
| 5 | Кросс 1 км – зачёт | 1 |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых качеств и координации. Челночный бег 3 х 10 м. | 1 |  |
| 7 | Беговые упражнения. Челночный бег 3 х 10 м- зачёт. |  | 1 |
| 8 | Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 |  |
| 9 | Прыжки в длину с места – зачёт. |  | 1 |
| 10 | Кросс 2 км б.у.в. Подвижная коми-игра. | 1 |  |
| 11 | Т/б. Техника прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |
| 12 | Техника прыжка в высоту – зачёт. |  | 1 |
| 13 | Прыжки в высоту с разбега – зачёт. |  | 1 |
| 14 | Метание мяча с точкой отскока. | 1 |  |
| 15 | Метание мяча с точкой отскока – зачёт. |  | 1 |
| 16 | Совершенствование барьерного бега. | 1 |  |
| 17 | Барьерный бег – зачёт. |  | 1 |
| 18 | Круговая тренировка. | 1 |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 20 | Метание мяча на дальность – зачёт. |  | 1 |
| 21 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы. | 1 |  |
| 22 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок набивного мяча – зачёт. |  | 1 |
|  | **II. ГИМНАСТИКА (18 часов)** |  |  |
| 23 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, гимнастический мост. | 1 |  |
| 24 | Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |  |
| 25 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, мост и поворот в упор на одном колене – зачёт. |  | 1 |
| 26 | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д. |  | 1 |
| 27 | Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д – зачёт. |  | 1 |
| 28 | Освоение изученных элементов. Разучивание акробатической комбинации. | 1 |  |
| 29 | Упражнения на гибкость, координацию. Совершенствование акробатической комбинации. | 1 |  |
| 30 | Упражнения на гибкость, координацию. Совершенствование акробатической комбинации. | 1 |  |
| 31 | Упражнения на гибкость, координацию. Акробатическая комбинация – З. |  | 1 |
| 32 | Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. | 1 |  |
| 33 | Упражнения на перекладине: подтягивание, подъём переворотом. | 1 |  |
| 34 | Упражнения на перекладине – подтягивание – З. |  | 1 |
| 35 | Лазание по канату в два, три приёма – зачёт. Круговая тренировка. | 1 |  |
| 36 | Строевые упражнения. Обучение опорному прыжку «согнув ноги», «ноги врозь» через козла. Лазание по канату – зачёт. |  | 1 |
| 37 | Строевые упражнения. Совершенствование опорного прыжка через козла. | 1 |  |
| 38 | Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла – зачёт. |  | 1 |
| 39 | Развитие силовых способностей. Упражнения на низкой перекладине – «сед углом». | 1 |  |
| 40 | Упражнения на низкой перекладине «сед углом». | 1 |  |
|  | **III. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 41 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение одновременного и попеременного двухшажных ходов. Дистанция 3 км со средней скоростью. | 1 |  |
| 42 | Обучение переходам с одного хода на другой. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 43 | Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного ходов. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 44 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 45 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 46 | Совершенствование попеременного 4-хшажного хода. Техника одновременного одношажного хода – зачёт. 3 км. |  | 1 |
| 47 | Совершенствование техники изученных ходов и переходов. 3 км. | 1 |  |
| 48 | Совершенствование всех лыжных ходов. Дистанция 4 км. | 1 |  |
| 49 | Совершенствование всех лыжных ходов. Дистанция 5 км. | 1 |  |
| 50 | Соревнования: М – 3 км, Д – 2 км. | 1 |  |
| 51 | Дистанция 5 км б.у.в. | 1 |  |
| 52 | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 53 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 54 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 55 | Соревнования: Д. 3 км, М – 4 км. | 1 |  |
| 56 | Эстафета 4 х 500 м. | 1 |  |
| 57 | Дистанция 5 км. | 1 |  |
| 58 | Свободное катание. | 1 |  |
|  | **IV. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (28 + 19 часов)** |  |  |
| 59 | **Волейбол.** Техника безопасности в спортивные игры. Передача и приём мяча сверху и снизу с перемещением в парах. Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| 60 | Передача и приём мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. | 1 |  |
| 61 | Передача и приём мяча сверху и снизу в парах – зачёт. Нижняя, верхняя подачи. Учебная игра. |  | 1 |
| 62 | Нижняя, верхняя подачи. Приём мяча после подачи. Учебная игра. | 1 |  |
| 63 | Нижняя, верхняя подачи – зачёт. Приём мяча после подачи. Подачи по зонам. Учебная игра. |  | 1 |
| 64 | Подача мяча по зонам. Передача мяча в тройках. Учебная игра. | 1 |  |
| 65 | Подача по зонам - приём. Приём и передача мяча в тройках через сетку. Учебная игра. | 1 |  |
| 66 | Подача по зонам. Приём и передача мяча в тройках ч/сетку. | 1 |  |
| 67 | Подача по зонам – М, верхняя – Д – зачёт. Приём и передача мяча в тройках ч/сетку. |  | 1 |
| 68 | Приём и передача мяча в тройках ч/сетку – зачёт. Подачи мяча – зачёт. |  | 1 |
| 69 | Передача и приём мяча в движении ч/сетку. Приём в зонах 1, 5, 6 после подачи. | 1 |  |
| 70 | Приём в зонах 1, 5, 6 после подачи. Передача и приём мяча в движении ч/сетку. | 1 |  |
| 71 | Приём в зонах 1, 5, 6 после подачи – зачёт. Игра. |  | 1 |
| 72 | Приём мяча с подачи в зону 3. Комбинации из разученных приёмов. | 1 |  |
| 73 | Приём мяча с подачи в зону 3, затем передача в зоны 2, 4. Игра. | 1 |  |
| 74 | Приём мяча с подачи в зону 3, затем передача в зоны 2, 4. Игра. | 1 |  |
| 75 | Приём мяча с подачи в зону 3 – зачёт. Передача мяча в зоны 2,4. Игра. |  | 1 |
| 76 | Передача мяча в зоны 2, 4 после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |  |
| 77 | Передача мяча в зоны 2, 4 после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |  |
| 78 | Передача мяча после подачи – зачёт. Прямой нападающий удар. |  | 1 |
| 79 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром – зачёт. Учебная игра. |  | 1 |
| 80 | Комбинации (приём, передача, удар). Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 81 | Комбинации (приём, передача, удар). Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 82 | Сочетание передвижений, приёмов, передач. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 83 | Сочетание передвижений, приёмов, передач. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 84 | Подготовка к соревнованиям в волейбол. Правила судейства. | 1 |  |
| 85 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 1 |  |
| 86 | Соревнования по волейболу |  | 1 |
| 87 | **Баскетбол.** Т/б. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |  |
| 88 | Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |  |
| 89 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок от головы в движении. | 1 |  |
| 90 | Бросок от головы в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. |  | 1 |
| 91 | Передача двумя руками от груди. Личная защита. Правила игры. | 1 |  |
| 92 | Передача двумя руками от груди в движении парами. Личная защита. | 1 |  |
| 93 | Передача двумя руками от груди в движении парами. Личная защита. | 1 |  |
| 94 | Передача двумя руками от груди в движении парами – зачёт. Личная защита. |  | 1 |
| 95 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  |
| 96 | Передача мяча партнёру с двух шагов. Бросок в кольцо. Игра. | 1 |  |
| 97 | Передача мяча партнёру с двух шагов в условиях учебной игры. Бросок в кольцо. | 1 |  |
| 98 | Передача мяча партнёру с двух шагов в условиях учебной игры – зачёт. |  | 1 |
| 99 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игра. | 1 |  |
| 100 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игра. | 1 |  |
| 101 | Техника броска одной рукой от плеча в движении – зачёт. Штрафной бросок. Игра. |  | 1 |
| 102 | Бег 2000 м. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. | 1 |  |
| 103 | Сочетание приемов ведения – передачи – броска мяча. Защита. Игра. | 1 |  |
| 104 | Сочетание приемов ведения – передачи – броска мяча – зачет. Защита. Игра. |  | 1 |
| 105 | Штрафной бросок – зачёт. Применение изученных приёмов в условиях учебной игры. |  | 1 |
| 106 | Применение изученных приёмов в условиях учебной игры. | 1 |  |
| 107 | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 |  |
| 108 | Подведение итогов учебного года. Задание на летние каникулы по развитию ОФК | 1 |  |
|  |  | 76 | 32 |

Содержание учебного материала

9 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № раздела № урока | Наименование раздела, темы | Дид. Единицы, раскрывающие содержание регионального компонента | Наименование лабораторных, практических и иных видов занятий |
| **I.** | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 часов)** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. | Беседа развитие спорта в Р К |  |
| 2 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. |  |  |
| 3 | Спринтерский бег. Бег 30 м – зачёт. |  | Бег 30 м. |
| 4 | Кросс 1 км. |  |  |
| 5 | Круговая тренировка. |  |  |
| 6 | Челночный бег 3 х 10. |  |  |
| 7 | Челночный бег 3 х 10 – зачёт. |  | Челночный бег 3 /10. |
| 8 | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) |  |  |
| 9 | Президентские состязания. |  |  |
| 10 | Прыжки в высоту с разбега, техника. |  |  |
| 11 | Техника прыжка, прыжки в высоту с разбега – зачёт. |  | Техника прыжка, в высоту с разбега. |
| 12 | Техника прыжка в высоту – зачёт. |  | Техника прыжка в высоту. |
| 13 | Метание малого мяча с точкой отскока. |  |  |
| 14 | Метание мяча с точкой отскока – зачёт. |  | Метание мяча с точкой отскока. |
| 15 | Барьерный бег (совершенствование). |  |  |
| 16 | Барьерный бег – зачёт. |  | Барьерный бег. |
| 17 | Бег 6 минут. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 18 | Прыжки в длину с места – зачёт. |  | Прыжки в длину с места. |
| 19 | Бег 100 метров на результат |  |  |
| 20 | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров |  |  |
| 21 | Бег 1000 метров с фиксированием результата |  |  |
| 22 | Бег 60 метров на результат |  |  |
| **II.** | **ГИМНАСТИКА (18 часов)** |  |  |
| 23 | ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Акробатические упражнения. |  |  |
| 24 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д. |  |  |
| . 25 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д – зачёт. |  | Стойка на лопатках. |
| 26 | Строевая подготовка. Стойка на руках и голове - М, кувырок назад в полушпагат – Д. |  |  |
| 27 | Стойка на руках и голове - М, кувырок назад в полушпагат – Д – зачёт. |  | Стойка на руках и голове – М, кувырок назад в полушпагат – Д. |
| 28 | Разучивание акробатической комбинации. Перевороты через плечо. |  |  |
| 29 | Совершенствование акробатической комбинации. Перевороты через плечо. |  |  |
| 30 | Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. |  |  |
| 31 | Акробатическая комбинация – зачёт. Лазание по канату в два приёма. |  | Акробатическая комбинация. |
| 32 | Лазание по канату – зачёт. Опорный прыжок через козла. |  | Лазание по канату. |
| 33 | Строевая подготовка. Прыжок через козла «согнув ноги» - М, «боком» - Д. Тест – отжимание. |  |  |
| 34 | Строевая подготовка. Совершенствование опорного прыжка. |  |  |
| 35 | Опорный прыжок через козла, согнув ноги – М, опорный прыжок сбоку – Д – зачёт. Упражнения на гимнастическом бревне. |  | Опорный прыжок через козла. |
| 36 | Круговая тренировка. Упражнения на низкой перекладине. |  |  |
| 37 | Упражнения на перекладине. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. |  |  |
| 38 | Упражнения на перекладине. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. |  |  |
| 39 | Подтягивание – зачёт. Упражнения на низкой перекладине. |  | Подтягивание. |
| 40 | Подведение итогов к разделу «Гимнастика». |  |  |
| **III.** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 41 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажных ходов. 3 км со средней скоростью. | Беседа «Олимпийская чемпионка Р К Р. Сметанина» |  |
| 42 | Правила поведения на лыжах. Обучение переходу с одного хода на другой. Техника одновременного двухшажного хода. 3 км. |  |  |
| 43 | Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного ходов. Четырёхшажный ход. 3 км. |  |  |
| 44 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного хода на другой. 3 км. |  |  |
| 45 | Попеременный четырёхшажный ход. Техника одновременного одношажного хода – З. Дистанция 3 км. |  | Техника одновременного одношажного хода. |
| 46 | Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Дистанция 3 км. |  |  |
| 47 | Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Дистанция 3 км. |  |  |
| 48 | Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 5 км. |  |  |
| 49 | Дистанция 5 км с использованием изученных ходов. |  |  |
| 50 | Соревнования: М – 3 км, Д – 2 км. |  |  |
| 51 | Дистанция 5 км без учёта времени. |  |  |
| 52 | Эстафеты на лыжах. Подвижная игра «Кто быстрей». |  |  |
| 53 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. |  |  |
| 54 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. |  |  |
| 55 | Соревнования: М – 4 км, Д – 3 км. |  |  |
| 56 | Эстафета 4 х 500 м. |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 5 км. |  |  |
| 58 | Свободное катание. |  |  |
| **IV.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (47 часов)** |  |  |
| 59 | Волейбол. Т/б. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. | Обзор газетных материалов «Развитие спотрта в г. Печора» |  |
| 60 | Передача и приём мяча сверху в парах в прыжке. Нижняя прямая подача – зачёт. |  | Нижняя прямая подача. |
| 61 | Передача и приём мяча сверху в парах в прыжке – зачёт. Верхняя подача мяча. |  | Передача и прием мяча сверху в парах в прыжке. |
| 62 | Совершенствование верхней подачи. Подача мяча по зонам. Двусторонняя игра. |  |  |
| 63 | Верхняя подача – зачёт. Совершенствование подачи мяча по зонам. Двусторонняя игра. |  | Верхняя подача. |
| 64 | Подача мяча по зонам – приём. Комбинации из освоенных элементов. Двустороння игра. |  |  |
| 65 | Комбинация из освоенных элементов. Двусторонняя игра. |  |  |
| 66 | Верхняя подача мяча по зонам. Приём мяча с подачи. Игра. |  |  |
| 67 | Верхняя подача мяча по зонам – зачёт. Приём мяча в зону 3 с подачи. |  | Верхняя подача мяча по зонам. |
| 68 | Приём мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4. Нападающий удар. |  |  |
| 69 | Приём мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4. Нападающий удар. |  |  |
| 70 | Приём мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4 – зачёт. Нападающий удар при встречных передачах. |  | Прием мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4. |
| 71 | Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Игра. |  |  |
| 72 | Нападающий удар при встречных передачах – зачёт. Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Игра. |  | Нападающий удар при встречных передачах. |
| 73 | Нижняя прямая подача – приём мяча, отражённого сеткой. Игра. |  |  |
| 74 | Нижняя прямая подача – приём мяча, отражённого сеткой. Игра. |  |  |
| 75 | Нижняя прямая подача – приём мяча, отражённого сеткой – зачёт. Игра. |  | Нижняя прямая подача – прием мяча, отраженного сеткой. |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Игра. |  |  |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Игра. |  |  |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар через сетку. |  |  |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели – зачёт. Нападающий удар через сетку. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. |  |
| 80 | Правила судейства. Нападающий удар через сетку. Игра. |  |  |
| 81 | Совершенствование ранее изученных приёмов игры. Волейбол с надувными шарами. |  |  |
| 82 | Совершенствование ранее изученных приёмов игры. Волейбол с двумя мячами. |  |  |
| 83 | Судейство игр учащимися. Двусторонняя игра. |  |  |
| 84 | Подготовка к соревнованиям по волейболу. |  |  |
| 85 | Соревнования. |  |  |
| 86 | **Баскетбол.** Т/б. Приёмы передач, ведения, бросков мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. |  |  |
| 87 | Сочетание приёмов. Бросок двумя рукам от головы в прыжке. Правила баскетбола. Игра. |  |  |
| 88 | Сочетание приёмов. Бросок двумя рукам от головы в прыжке. Правила баскетбола. Игра. |  |  |
| 89 | Бросок двумя руками от головы в прыжке – зачёт. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра. |  | Бросок двумя руками от головы в прыжке. |
| 90 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Личная и защита. |  |  |
| 91 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке – зачёт. Личная защита. |  | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. |
| 92 | Совершенствование изученных приёмов в условиях учебной игры. Штрафной бросок. |  |  |
| 93 | Совершенствование изученных приёмов в условиях учебной игры. Штрафной бросок. |  |  |
| 94 | Штрафной бросок – зачёт. Игра. |  | Штрафной бросок. |
| . 95 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |  |
| 96 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |  |
| 97 | Бросок мяча со средней дистанции – зачет. Учебная игра. |  | Бросок мяча со средней дистанции. |
| 98 | Сочетание приемов ведения и броска. Передача мяча в движении. |  |  |
| 99 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 100 | Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками – зачет. |  | Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками. |
| 101 | Бег 1 км. Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 102 | Бег 1 км. Метание малого мяча – зачет. |  | Метание малого мяча. |

Тематический план

9 КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Кол-во часов | В т.ч на лабораторные, практические и иные виды занятий. |
| **I.** | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (22 часов)** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка. Беговые упражнения. | 1 |  |
| 2 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. | 1 |  |
| 3 | Спринтерский бег. Бег 30 м – зачёт. |  | 1 |
| 4 | Кросс 1 км. | 1 |  |
| 5 | Круговая тренировка. | 1 |  |
| 6 | Челночный бег 3 х 10. | 1 |  |
| 7 | Челночный бег 3 х 10 – зачёт. |  | 1 |
| 8 | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | 1 |  |
| 9 | Президентские состязания. | 1 |  |
| 10 | Прыжки в высоту с разбега, техника. | 1 |  |
| 11 | Техника прыжка, прыжки в высоту с разбега – зачёт. |  | 1 |
| 12 | Техника прыжка в высоту – зачёт. |  | 1 |
| 13 | Метание малого мяча с точкой отскока. | 1 |  |
| 14 | Метание мяча с точкой отскока – зачёт. |  | 1 |
| 15 | Барьерный бег (совершенствование). | 1 |  |
| 16 | Барьерный бег – зачёт. |  | 1 |
| 17 | Бег 6 минут. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 18 | Прыжки в длину с места – зачёт. |  | 1 |
| 19 | Бег 100 метров на результат | 1 |  |
| 20 | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров | 1 |  |
| 21 | Бег 1000 метров с фиксированием результата | 1 |  |
| 22 | Бег 60 метров на результат | 1 |  |
| **II.** | **ГИМНАСТИКА (18 часов)** |  |  |
| 23 | ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Акробатические упражнения. | 1 |  |
| 24 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д. | 1 |  |
| . 25 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок с разбега – М, мост стоя, стойка на лопатках – Д – зачёт. |  | 1 |
| 26 | Строевая подготовка. Стойка на руках и голове - М, кувырок назад в полушпагат – Д. | 1 |  |
| 27 | Стойка на руках и голове - М, кувырок назад в полушпагат – Д – зачёт. |  | 1 |
| 28 | Разучивание акробатической комбинации. Перевороты через плечо. | 1 |  |
| 29 | Совершенствование акробатической комбинации. Перевороты через плечо. | 1 |  |
| 30 | Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. | 1 |  |
| 31 | Акробатическая комбинация – зачёт. Лазание по канату в два приёма. |  | 1 |
| 32 | Лазание по канату – зачёт. Опорный прыжок через козла. |  | 1 |
| 33 | Строевая подготовка. Прыжок через козла «согнув ноги» - М, «боком» - Д. Тест – отжимание. | 1 |  |
| 34 | Строевая подготовка. Совершенствование опорного прыжка. | 1 |  |
| 35 | Опорный прыжок через козла, согнув ноги – М, опорный прыжок сбоку – Д – зачёт. Упражнения на гимнастическом бревне. |  | 1 |
| 36 | Круговая тренировка. Упражнения на низкой перекладине. | 1 |  |
| 37 | Упражнения на перекладине. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. | 1 |  |
| 38 | Упражнения на перекладине. Подтягивания в висе. Подъём переворотом. | 1 |  |
| 39 | Подтягивание – зачёт. Упражнения на низкой перекладине. |  | 1 |
| 40 | Подведение итогов к разделу «Гимнастика». | 1 |  |
| **III.** | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)** |  |  |
| 41 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажных ходов. 3 км со средней скоростью. | 1 |  |
| 42 | Правила поведения на лыжах. Обучение переходу с одного хода на другой. Техника одновременного двухшажного хода. 3 км. | 1 |  |
| 43 | Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного ходов. Четырёхшажный ход. 3 км. | 1 |  |
| 44 | Попеременный четырёхшажный ход. Переход с одного хода на другой. 3 км. | 1 |  |
| 45 | Попеременный четырёхшажный ход. Техника одновременного одношажного хода – З. Дистанция 3 км. |  | 1 |
| 46 | Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 47 | Совершенствование техники изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 48 | Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 5 км. | 1 |  |
| 49 | Дистанция 5 км с использованием изученных ходов. | 1 |  |
| 50 | Соревнования: М – 3 км, Д – 2 км. | 1 |  |
| 51 | Дистанция 5 км без учёта времени. | 1 |  |
| 52 | Эстафеты на лыжах. Подвижная игра «Кто быстрей». | 1 |  |
| 53 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 54 | Совершенствование техники подъёмов и спусков. Дистанция 3 км. | 1 |  |
| 55 | Соревнования: М – 4 км, Д – 3 км. | 1 |  |
| 56 | Эстафета 4 х 500 м. | 1 |  |
| 57 | Прохождение дистанции 5 км. | 1 |  |
| 58 | Свободное катание. | 1 |  |
| **IV.** | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (47 часов)** |  |  |
| 59 | Волейбол. Т/б. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. | 1 |  |
| 60 | Передача и приём мяча сверху в парах в прыжке. Нижняя прямая подача – зачёт. |  | 1 |
| 61 | Передача и приём мяча сверху в парах в прыжке – зачёт. Верхняя подача мяча. |  | 1 |
| 62 | Совершенствование верхней подачи. Подача мяча по зонам. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 63 | Верхняя подача – зачёт. Совершенствование подачи мяча по зонам. Двусторонняя игра. |  | 1 |
| 64 | Подача мяча по зонам – приём. Комбинации из освоенных элементов. Двустороння игра. | 1 |  |
| 65 | Комбинация из освоенных элементов. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 66 | Верхняя подача мяча по зонам. Приём мяча с подачи. Игра. | 1 |  |
| 67 | Верхняя подача мяча по зонам – зачёт. Приём мяча в зону 3 с подачи. |  | 1 |
| 68 | Приём мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4. Нападающий удар. | 1 |  |
| 69 | Приём мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4. Нападающий удар. | 1 |  |
| 70 | Приём мяча в зону 3 с подачи – передача в зоны 2, 4 – зачёт. Нападающий удар при встречных передачах. |  | 1 |
| 71 | Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Игра. | 1 |  |
| 72 | Нападающий удар при встречных передачах – зачёт. Передача мяча сверху в прыжке в тройках. Игра. |  | 1 |
| 73 | Нижняя прямая подача – приём мяча, отражённого сеткой. Игра. | 1 |  |
| 74 | Нижняя прямая подача – приём мяча, отражённого сеткой. Игра. | 1 |  |
| 75 | Нижняя прямая подача – приём мяча, отражённого сеткой – зачёт. Игра. |  | 1 |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Игра. | 1 |  |
| 77 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу в группе. Игра. | 1 |  |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар через сетку. | 1 |  |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели – зачёт. Нападающий удар через сетку. | 1 |  |
| 80 | Правила судейства. Нападающий удар через сетку. Игра. | 1 |  |
| 81 | Совершенствование ранее изученных приёмов игры. Волейбол с надувными шарами. | 1 |  |
| 82 | Совершенствование ранее изученных приёмов игры. Волейбол с двумя мячами. | 1 |  |
| 83 | Судейство игр учащимися. Двусторонняя игра. | 1 |  |
| 84 | Подготовка к соревнованиям по волейболу. | 1 |  |
| 85 | Соревнования. | 1 |  |
| 86 | **Баскетбол.** Т/б. Приёмы передач, ведения, бросков мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 |  |
| 87 | Сочетание приёмов. Бросок двумя рукам от головы в прыжке. Правила баскетбола. Игра. | 1 |  |
| 88 | Сочетание приёмов. Бросок двумя рукам от головы в прыжке. Правила баскетбола. Игра. | 1 |  |
| 89 | Бросок двумя руками от головы в прыжке – зачёт. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра. |  | 1 |
| 90 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Личная и защита. | 1 |  |
| 91 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке – зачёт. Личная защита. |  | 1 |
| 92 | Совершенствование изученных приёмов в условиях учебной игры. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 93 | Совершенствование изученных приёмов в условиях учебной игры. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 94 | Штрафной бросок – зачёт. Игра. |  | 1 |
| .  95 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |  |
| 96 | Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |  |
| 97 | Бросок мяча со средней дистанции – зачет. Учебная игра. |  | 1 |
| 98 | Сочетание приемов ведения и броска. Передача мяча в движении. | 1 |  |
| 99 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  |
| 100 | Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками – зачет. |  | 1 |
| 101 | Бег 1 км. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |
| 102 | Бег 1 км. Метание малого мяча – зачет. |  | 1 |
|  |  | 75 | 27 |