

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Макарьевская средняя общеобразовательная школа» г. Свирск

«Рассмотрено»
на заседании Метод. совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2016г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
Хороших
Т.Г.Хороших



**Рабочая программа
по физической культуре
для 7 - 9 классов
(уровень: базовый)**

Учитель Щерба Светлана Акимовна.

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011).

город Свирск 2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897
2. Закон « Об образовании в Российской Федерации»
3. Региональный учебный план для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования (далее РУП) на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 20.04.2010г. № 164-мр (в ред.от 30.12.2010г. № 1235-мр)
5. Учебный план МОУ « Макарьевская СОШ» г. Свирск на 2016-2017 учебный год.
6. Авторская программа общего образования по физической культуре 1-11 класс В.И. Лях и А.А. Зданевич.
7. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04. 2011 № 75-73-05441/11

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) 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.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний».

Задачи физического воспитания обучающихся 6-9 классов.

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи,

дисциплинированности, чувства ответственности; содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. *Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет *три раздела*, которые описывают содержание форм физической культуры в 6 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Двигательные умения, навыки и способности обучающихся:

В циклических и ациклических локомоциях: 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 четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять 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 обучающихся.

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

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

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

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.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды: (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.), с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросков) шаг метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девочки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девочки).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой-(девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы

(юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование

Плановых контрольных уроков 8, зачетов 8.;

7 класс (102 часа)

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
	<i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>			
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	1	1-нед сентября	
2	Обучение общефизическими упражнениями. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	1-нед сентября	
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Обучение технике: бега со средней скоростью; прыжков.	1	1-нед сентября	
4	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1	2-нед сентября	
5	Обучение технике: бега с ускорением; прыжков в высоту. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	1	2-нед сентября	
6	Контрольный урок: бег на 100м; прыжки в длину с места.	1	2-нед сентября	
7	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в высоту.	1	3-нед сентября	
8-9	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в длину с разбега.	2	3-нед сентября	
10	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в длину с разбега.	1	4-нед сентября	
11	Веселые эстафеты!	1	4-нед сентября	
12-13	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.	2	4-нед сентября	
14	Контрольный урок: бег на 30м; прыжки в длину с разбега; метание мяча.	1	1-нед октября	
15	Преодоление полосы препятствий.	1	1- нед октября	
16	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	1- нед октября	
17	Обучение технике: длительного бега. Метание.	1	2-нед октября	
18	Веселые эстафеты!	1	2-нед октября	
19-20	Контрольный урок: прыжки на скакалке за 30сек., метание мяча на дальность.	2	2-нед октября	
21	Сам. игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.	1	3-нед октября	
22-23	Обучение технике: длительного бега. Бег до 2км.	2	3-нед октября	
24	Подвижные игры по выбору.	1	1-нед ноября	

№ урока	ТЕМА УРОКА <i>Гимнастика- 24часа.</i>	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
25	Т. Б. на уроках гимнастики в спортивном зале. Обучение технике: перекатов, кувырков, опорного прыжка.	1	2-нед ноября	
26	Обучение технике: перекатов, кувырков, опорного прыжка, о. р. у.	1	2-нед ноября	
27-28	Обучение технике: кувырков вперед, назад; опорного прыжка согнув ноги.	2	3-нед ноября	
29-30	О.р.у. у гимнастической стенки, упр. на верхней перекладине. Эстафеты с мячом.	2	3-нед ноября	
31	Контрольный урок: перекатов, кувырков, опорного прыжка, о. р. у. на верхней перекладине.	1	4-нед ноября	
32-33	Сообщение. Олимпийские чемпионы России. Встречная эстафета в парах. В командах.	2	4-нед ноября	
34	Веселые эстафеты!	1	1-нед декабря	
35-36	Обучение технике круговой тренировки по станциям. Упражнения на гибкость.	2	1-нед декабря	
37-38	Обучение технике: упражнений с гимнастическим обручем и скакалкой.	2	2-нед декабря	
39-40	Обучение технике: стойка на лопатках, упражнение мост из положения, лежа на спине.	2	2-нед декабря	
41-42	Сообщение. История футбола. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	2	3-нед декабря	
43	Контрольный урок: стойка на лопатках, упражнение мост из положения, лежа на спине, стойка на руках с опорой о стену.	1	3-нед декабря	
44	Преодоление полосы препятствий.	1	3-нед декабря	
45	Обучение технике: круговой тренировки по станциям. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	4-нед декабря	
46	Обучение технике: упражнений с большими мячами.	1	4-нед декабря	
47	Обучение технике: упражнений с большими мячами. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	4-нед декабря	
48	Обучение технике: упражнений с большими мячами; передачи мяча от груди, ведение мяча одной рукой. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	1	2-нед января	

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
	<i>Лыжная подготовка-12ч. Строевая подготовка -6 часов.</i>			
49	Техника безопасности при занятии по лыжной подготовке. Способы передвижения.	1	3-нед января	
50	Обучение технике: передвижения ступающим и скользящим шагом.	1	3-нед января	
51-52	Ходьба на 2000м. ступающим шагом, способы спусков.	2	4-нед января	
53-54	Ходьба на 3000м; виды подъемов; подъем в гору лесенкой.	2	4-нед января	
55-56	Закрепление подъемов и спусков. Бег скользящим шагом на время- дистанция 1000м. Зачет.	2	1- нед февраля	
57-58	Эстафеты в лыжных гонках. Техника конькового хода.	2	1- нед февраля	
59-60	Подведение итога по лыжной подготовки. Дистанция 700м на время скользящим и ступающим шагом.	2	2- нед февраля	
61-62	Т.б в спортивном зале при занятиях спорт. играми и гимнастическими упр. Строевая подготовка.	2	2- нед февраля	
63	Обучение технике: Строя. Команда «Равняйся! Смирно!» Перестроение в две, одну шеренгу	1	3- нед февраля	
64-65	Маршировка по залу. Перестроение в ходьбе по парам. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	2	3- нед февраля	
66	Техника обучения работы строя в движении в одной, двух колоннах. П. игры с большими мячами.	1	3- нед февраля	
67-68	Сообщение . Виды закаливания. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.	2	4-нед февраля	
69-70	Обучение технике: ведения мяча с изменением направления.	2	1-нед марта	
71-72	Обучение технике: передачи двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	2	1-нед марта	
73	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1	1-нед марта	
74-75	Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат.	2	2-нед марта	
76	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.Игры с мячом.	1	2-нед марта	
77	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.	1	3-нед марта	
78	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Игры по выбору.	1	3-нед марта	

№ урока	ТЕМА УРОКА <i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
79	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий .	1	1-нед апреля	
80	Обучение технике: длительного бега; перемещений, ловли-передачи мяча в игре ручной мяч.	1	2-нед апреля	
81	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	1	2-нед апреля	
82	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	1	3-нед апреля	
83-84	Обучение технике: метание мяча; прыжков в длину с места. Кроссовая подготовка.	2	3-нед апреля	
85-86	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в длину с разбега. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	2	3-нед апреля	
87-88	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в высоту. Бег с передачей эстафетной палочки эстафетной палочкой.	2	4-нед апреля	
89-90	Контрольный урок: метание мяча; прыжки в длину с места, с разбега. Игра с мячом. Пионербол.	2	4-нед апреля	
91	Прохождение полосы препятствия.	1	1-нед мая	
92	Веселые эстафеты!	1	1-нед мая	
93-94	Обучение технике: метания мяча; эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	2	2-нед мая	
95	Контрольный урок: бег на 100м, прохождение полосы препятствия на время.	2	2-нед мая	
96	Подвижная игра футбол, пионербол.	1	2-нед мая	
97	Метание мяча по движущейся цели. Игра « Попади в цель».	1	3-нед мая	
98	Длительный бег до 5мин. Упражнение на рукоходе.	1	3-нед мая	
99	Веселые эстафеты!	1	3-нед мая	
100	Подвижные игры по выбору детей.	1	4-нед мая	
101	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	4-нед мая	
102	Подведение итогов за год. Домашнее задание на дом: упражнения на верхней перекладине, занятие бегом, выполнение утренней зарядки.	1	4-нед мая	

8 класс 102 (часа)

№ урока	ТЕМА УРОКА <i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
1	Т. б. на уроках легкой атлетики. Техника прыжков с места.	1	1-нед сентября	
2-3	Обучение технике низкого старта, стартового разбега; технике прыжков.	2	1-нед сентября	
4-5	Бег по дистанции, финиширование. Прыжок в высоту методом перешагивания.	2	2-нед сентября	
6-7	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», бег на длинные дистанции.	2	2-нед сентября	
8	Прохождение полосы препятствий.	1	3-нед сентября	
9-10	Обучение технике эстафетного бега, передачи эстафетной палочки, метание мяча с разбега.	2	3-нед сентября	
11	Техника прыжка в длину с разбега, бег на короткие дистанции.	1	4-нед сентября	
12-13	Техника эстафетного бега . Передача эстафетной палочки. Ускорение из высокого старта с опорой на одну руку. Метание малого мяча.	2	4-нед сентября	
14	Техника преодоления препятствия, бег на дальние дистанции.	1	1-нед октября	
15	Техника равномерного бега. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты.	1	1-нед октября	
16	Строевые упр. О.р.у. у гимнастической стенки. Техника прыжков. Бег на 200м.	1	1-нед октября	
17-18	Техника равномерного бега. Бег на длинные дистанции. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Преодоление препятствий.	2	2-нед октября	
19	Бег на длинные дистанции. Преодоление препятствий. Бег в сочетании с ходьбой.	1	2- нед октября	
20	Бег на 100м . преодоление полосы препятствий.	1	3- нед октября	
21	Контрольный урок: бег на 500м-девочки; бег на 800м-мальчики; преодоление полосы препятствий.	1	3-нед октября	
22	Круговая тренировка.	1	3-нед октября	
23	Обучение техники: прыжка в длину с места, техника челночного бега.	1	1-нед ноября	
24	Контрольный урок: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, прыжки на гимнастической скакалке за 30сек количество раз. Бег через препятствие.	1	1-нед ноября	

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
	<i>Гимнастика- 24часа.</i>			
25-26	Обучение технике лазанья по наклонной скамейке, технике прыжков через скамейку.	2	1-нед ноября	
27-28	Обучение технике общеразвивающих упражнений с малым мячом, на гимнастической скамейке, лазанье по наклонной скамейке.	2	2-нед ноября	
29-30	Обучение технике общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	2	2-3-нед ноября	
31-32	Обучение технике общеразвивающих упражнений на нестандартных снарядах. Упражнения на гибкость.	2	3-нед ноября	
33-34	Обучение технике круговой тренировки по станциям. . Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	2	4-нед ноября	
35-36	Обучение технике лазанья по гимнастической стенки, смешанным висам. Кувырков вперед и назад.	2	4-нед ноября	
37	Обучение двигательным действиям в висах. Упражнения на верхней перекладине. Кувырки вперед и назад.	1	1-нед декабря	
38-39	Обучение технике поднимания туловища из положения, лежа за 30 сек, упражнения в парах. Кувырки вперед и назад	2	1-нед декабря	
40	Общеразвивающие упражнения для поясничного отдела. Упражнения в парах.	1	2-нед декабря	
41	Обучение технике опорного прыжка. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	1	2-нед декабря	
42	Общеразвивающие упражнения с гимнастическим обручем и скакалкой.	2	2-нед декабря	
43	Контрольный урок: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, подъем туловища из положения лежа, за 30 сек	1	3-нед декабря	
44	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	3-нед декабря	
45	Строевые упр. общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Челночный бег 3*10м.	2	3-нед декабря	
46	Круговая тренировка по станциям.	1	4-нед декабря	
47	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Игры с мячами.	1	4-нед декабря	
48	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	2-нед января	

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
	<i>Лыжная подготовка-15ч. Гимнастика-15ч.</i>			
49-50	Т. б. на уроках по лыжной подготовке. Закрепление попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепление элементов техники попеременного двухшажного хода.	2	3-нед января	
51-52	Техника обучения отталкиванием ног, в одновременном одношажном ходе.	2	3-нед января	
53-54	Техника обучения поворотов в переступающем движении на ровной площадке по лыжне, в форме «восьмерки». Бег скользящим шагом на 500м.	2	4-нед января	
55-56	Техника обучения отталкивание руками в одновременном одношажном ходе.	2	4-нед января	
57-58	Техника обучения с согласованностью движений рук в одновременном двухшажном коньковом ходе, при передвижении в полный подъем.	2	1- нед февраля	
59	Техника обучения отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе,	1	1- нед февраля	
60-61	Техника обучения отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящим шагом.	2	2- нед февраля	
62-63	Подведение итогов по лыжной подготовке. Дистанция 700м на время скользящим и ступающим шагом. Принять контрольные нормативы на дистанции 3000м коньковым шагом.	2	2- нед февраля	
64	Техника безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале. Круговая тренировка.	1	3- нед февраля	
65	Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1	3- нед февраля	
66	Строевые упр. О.р.у. у гимнастической стенки. Техника прыжков на гимнастической скакалке.	1	3- нед февраля	
67	Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Преодоление препятствий.	1	4-нед февраля	
68	Бег в сочетании с ходьбой. Преодоление препятствий. Упражнение с гимнастическим обручем.	1	1-нед марта	
69	Контрольный урок: подъем туловища за 30 сек., прыжки на скакалке за 60сек.	1	1-нед марта	
70	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	1	1-нед марта	
71	Круговая тренировка по станциям.	1	2-нед марта	
72	Веселые эстафеты.	1	2-нед марта	
73-74	Обучение техники: прыжка в длину с места, техника челночного бега. Упражнение на гимнастической скамейке.	2	2-нед марта	
75-76	Техника выполнения упражнений с большими мячами. Игры по выбору.	2	3-нед марта	
77-78	Техника обучения упражнений с большими мячами в парах.	2	3-нед марта	

№ урока	ТЕМА УРОКА <i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
79-80	Т. б. на уроках легкой атлетики. Техника обучения длительного бега по прямой. Общеразвивающие упражнения.	2	1-нед апреля	
81-82	Техника обучения общеразвивающим упражнениям в кругу, в движении. Бег на выносливость до 5мин. Игры с большим мячом.	2	1-нед апреля	
83-84	Бег по дистанции, финиширование. Подтягивание на верхней перекладине, упражнение на «рукоходе». Эстафеты во встречных колоннах.	2	2-нед апреля	
85	Прыжок в длину. Равномерный бег. Игра пионербол.	1	2-нед апреля	
86	Прохождение полосы препятствий.	1	3-нед апреля	
87	Встречная эстафета. Прыжки в длину с места, согнув ноги. Бег на 100 м с высокого старта.	1	3-нед апреля	
88	Техника обучения специальных упражнений к бегу и ходьбе, метание мяча по движущей цели.	1	3-нед апреля	
89-90	Техника эстафетного бега . Передача эстафетной палочки. Ускорение из высокого старта с опорой на одну руку. Метание малого мяча.	2	4-нед апреля	
91	Техника равномерного бега. Бег через препятствие.	1	4-нед апреля	
92	Техника равномерного бега. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты.	1	1-нед мая	
93	Строевые упр. О.р.у. у гимнастической стенки. Техника прыжков. Бег на 200м.	1	2-нед мая	
94-95	Техника равномерного бега. Бег на длинные дистанции. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Преодоление препятствий.	2	2-нед мая	
96	Бег на длинные дистанции. Преодоление препятствий. Бег в сочетании с ходьбой.	1	3-нед мая	
97	Бег на 100м. Прыжки в длину с места. Игра «Пионербол».	1	3-нед мая	
98	Контрольный урок: бег на 500м-девочки; бег на 800м-мальчики; преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с места.	1	3-нед мая	
99	Круговая тренировка.	1	3-нед мая	
100	Веселые старты. Преодоление полосы препятствия.	1	4-нед мая	
101	Контрольный урок: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, прыжки на гимнастической скакалке за 30сек количество раз. Бег через препятствие.	1	4-нед мая	
102	Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	1	4-нед мая	

9 класс (102 часа).

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
	<i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>			
1	Т. б. на уроках легкой атлетики. Техника общеприкладных упражнений.	1	1-нед сентября	
2-3	Сообщение. Легкая атлетика. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	2	1-нед сентября	
4	Обучение техники упражнений общеприкладной направленности.	1	2-нед сентября	
5-6	Сообщение. Упражнения утренней гимнастики. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м.	2	2-нед сентября	
7	Прохождение полосы препятствий.	1	3-нед сентября	
8-9	Сообщение. Польза подвижных игр. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	2	3-нед сентября	
10	Техника прыжка в длину с разбега, бег на короткие дистанции.	1	3-нед сентября	
11-12	Техника эстафетного бега . Передача эстафетной палочки. Ускорение из высокого старта с опорой на одну руку. Метание малого мяча.	2	3-нед сентября	
13	Сообщение. Зарождение олимпиады. Виды закаливания.	1	4-нед сентября	
14	Техника равномерного бега. Бег на длинные дистанции. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты.	1	4-нед сентября	
15	Сообщения. Закаливание. Виды закаливания. Польза или вред.	1	4-нед сентября	
16-17	Техника равномерного бега. Бег на длинные дистанции. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Преодоление препятствий.	2	1-нед октября	
18	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	1	1- нед октября	
19	Бег на 100м . преодоление полосы препятствий.	1	2- нед октября	
20	Сообщение . Влияние физической культуры на организм.	1	2-нед октября	
21	Круговая тренировка.	1	2-нед октября	
22	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	1	3-нед октября	
23	Контрольный урок: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, прыжки на гимнастической скакалке за 30сек количество раз. Бег через препятствие.	1	3-нед октября	
24	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.	1	1-нед ноября	

№ урока	ТЕМА УРОКА <i>Гимнастика- 24часа.</i>	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
25	Обучение технике лазанья по наклонной скамейке, технике прыжков через скамейку. Кувырок вперед и назад.	1	2-нед ноября	
26-27	Сообщение . Гимнастика. Виды гимнастики. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс с гимнастической скамейкой .	2	2-нед ноября	
28-29	Обучение технике общеразвивающих упражнений самостоятельно. Круговая тренировка.	2	3-нед ноября	
30-31	Строевые упр. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Челночный бег 3*10м.	2	3-нед ноября	
32-33	Обучение технике круговой тренировки по станциям. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	2	4-нед ноября	
34	Сообщение: Баскетбол.	1	4-нед ноября	
35-36	Обучение технике: сочетание акробатических упражнений; прыжка ноги врозь; упражнения на верхней перекладине.	1	1-нед декабря	
37-38	Обучение технике поднимания туловища из положения, лежа за 30 сек, упражнения в парах. Кувырки вперед и назад.	2	1-нед декабря	
39	Сообщение . В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года. . Профилактические меры, исключющие обморожение. Ваши действия, если это случилось.	1	2-нед декабря	
40	Обучение технике упражнений с гимнастической скакалкой в парах.	1	2-нед декабря	
41-42	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	2	2-нед декабря	
43-44	Контрольный урок: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, подъем туловища из положения, лежа, за 30 сек	2	3-нед декабря	
45	Сообщение. Обморожение. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года . . Влияние занятия физической культуры и спорта на репродуктивную функцию человека.	1	3-нед декабря	
46	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1	4-нед декабря	
47-48	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	2	4-нед декабря	

№ урока	ТЕМА УРОКА	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
	<i>Лыжная подготовка-15ч.</i>			
49-50	Т. б. на уроках по лыжной подготовке. Закрепление попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепление элементов техники попеременного двухшажного хода.	2	3-нед января	
51-52	Техника обучения отталкиванием ногой, в одновременном одношажном ходе.	2	3-нед января	
53-54	Техника обучения поворотов в переступающем движении на ровной площадке по лыжне, в форме «восьмерки». Бег скользящим шагом на 500м.	2	4-нед января	
55-56	Техника обучения отталкивание руками в одновременном одношажном ходе.	2	4-нед января	
57-58	Техника обучения с согласованностью движений рук в одновременном двухшажном коньковом ходе, при передвижении в полный подъем.	2	1- нед февраля	
59	Техника обучения отталкивания руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	1- нед февраля	
60-61	Техника обучения отталкивания рукой и ногой в подъеме скользящим шагом. Сообщение. Обморожение, первая помощь.	2	2- нед февраля	
62-63	Подведение итогов по лыжной подготовки. Дистанция 700м на время скользящим и ступающим шагом. Принять контрольные нормативы на дистанции 3000м коньковым шагом.	2	2- нед февраля	
64	Сообщение: "Движение, здоровье, грация, красота".	1	3- нед февраля	
65	Техника безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале. Круговая тренировка.	1	3- нед февраля	
66	Строевые упр. О.р.у. у гимнастической стенки. Техника прыжков на гимнастической скакалке.	1	3- нед февраля	
67	Сообщение. Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физ. упражнениями.	1	4-нед февраля	
68	Техника обучения; Круговая тренировка по станциям, самостоятельно.	1	4-нед февраля	
69	Контрольный урок: подъем туловища за 30 сек., прыжки на скакалке за 60сек.	1	1-нед марта	
70	Сообщение. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы.	1	1-нед марта	
71	Круговая тренировка по станциям.	1	2-нед марта	
72	Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты.	1	2-нед марта	
73-74	Обучение : прыжка в длину с места, челночного бега. Упражнение на гимнастической скамейке. Челночный бег с кубиками Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	2	2-нед марта	
75-76	Сообщение. С какой целью проводится тестирования двигательной подготовленности? При помощи, каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?	2	3-нед марта	
77-78	Техника обучения упражнений с большими мячами в парах.	2	3-нед марта	

№ урока	ТЕМА УРОКА <i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>	Кол-во уроков	Дата проведения	Корректировка программы
79-80	Т. б. на уроках легкой атлетики. Техника обучения общеразвивающим упражнениям, самоконтролю.	2	1-нед апреля	
81-82	Сообщение . Влияние физической культуры на организм.	2	2-нед апреля	
83-84	Бег по дистанции, финиширование. Подтягивание на верхней перекладине, упражнение на «рукоходе». Эстафеты во встречных колоннах.	2	2-нед апреля	
85	Сообщение. Подвижные игры –игра для любого возраста.	1	3-нед апреля	
86	Прохождение полосы препятствий.	1	3-нед апреля	
87	Встречная эстафета. Прыжки в длину с места, согнув ноги. Бег на 100 м с высокого старта.	1	3-нед апреля	
88	Режим дня и что необходимо учитывать при его организации.	1	4-нед апреля	
89-90	Техника равномерного бега. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты.	2	4-нед апреля	
91	Техника равномерного бега. Бег через препятствие.	1	1-нед мая	
92	Сообщение. Как правильно экипировать себя для похода на 2-3 дня.	1	1-нед мая	
93	Строевые упр. О.р.у. у гимнастической стенки. Техника прыжков. Бег на 200м.	1	2-нед мая	
94-95	Техника равномерного бега. Бег на длинные дистанции. Самостоятельно выполнения физ. упр. Эстафеты. Преодоление препятствий.	2	2-нед мая	
96	Бег на длинные дистанции. Преодоление препятствий. Бег в сочетании с ходьбой.	1	2-нед мая	
97	Бег на 100м. Прыжки в длину с места. Игра «Пионербол».	1	3-нед мая	
98	Контрольный урок: бег на 500м-девочки; бег на 800м-мальчики; преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с места.	1	3-нед мая	
99	Круговая тренировка.	1	3-нед мая	
100	Преодоление полосы препятствия.	1	4-нед мая	
101	Контрольный урок: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, прыжки на гимнастической скакалке за 30сек количество раз. Бег через препятствие.	1	4-нед мая	
102	Подведение итогов за год. Игры по выбору детей.	1	4-нед мая	