

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Октябрьская основная школа № 30»

Рассмотрена и согласована

Утверждаю

Методическим объединением

директор МКОУ «Октябрьская ОШ № 30»

Протокол № 1

от « 26 » августа 2016г.

О.Д. Рудцова О.В.

« 31 » августа 2016г.



Принята на методическом

(педагогическом) совете

Протокол № 1

От « 31 » августа 2016г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 5-9КЛАССА

УРОВЕНЬ БАЗОВЫЙ

Учитель – Ермакова Людмила Алексеевна

Квалификационная категория – высшая

Ефремов - 2016

Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального компонента Государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы «Физическое воспитание 1-11 классы» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2007 год.

Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

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:

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-9 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.

Настоящая рабочая программа состоит из одного раздела, который описывает содержание форм физической культуры в 5 – 9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Этот раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей:

- уроки физической культуры
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня
- внеклассная работа
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

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», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжная подготовка).

СТРУКТУРА КУРСА

Основы знаний о физической культуре (в течение уроков и самостоятельной работы)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 ч)

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 510 часов (по 102 часа в 5, 6, 7, 8, 9 классах).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу.

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным 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	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18

К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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 способом «согнув ноги»; 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 пятишажного 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 учащихся.

Способы физкультурно-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 соревнованиях 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, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ
НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
(СЕТКА ЧАСОВ)
ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры					
	Баскетбол	21	21	21	21	21
	Футбол	6	6	6	6	6
	Волейбол	14	14	14	14	14
	Русская лапта	3	3	3	3	3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	30	30	30	30	30
1.5	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24

Базовая часть содержания программного материала

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 градусов), безразличные (+20...+22 градуса), прохладные (+17...+20 градусов), холодные (0...+8 градусов), очень холодные (ниже 0 градусов).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 градусов (2-3 захода по 3-7 минут).

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучаемого (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 3:1. С атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

Развитие выносливости.

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

Русская лапта

Основные правила и положения. Учебно- тренировочная игра. Тактические действия в защите и нападении

Гимнастика

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, обручами, палками, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, ориентирования в пространстве, согласования движений), а также развития силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости.

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятий.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Висы и упоры.

5 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

6 класс – мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

7 класс – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

8 класс – мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора опускание вперед в вис присев; из вися присев махом одной и толчком другой в вис прогнувшись; соскок.

9 класс – мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись; соскок.

Опорные прыжки.

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения.

Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов.

Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, 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.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности обучающихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Длительный бег.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 12мин. Бег на 1000м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 15мин. Бег на 1200м.

7 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин, девочки до 15мин. Бег на 1500м.

8-9 класс. Бег на 2000м (мальчики), на 1500м (девочки).

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Прыжок в высоту.

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений, стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, снизу вверх на заданную и максимальную в высоту.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. . Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие выносливости.

Кросс до 15мин. Бег с препятствиями и на местности. Минутный бег. Эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через

препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции обучающиеся учатся на кругах длиной до 1км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий обучающихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога – ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

Программный материал по волейболу.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением заданий. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, прием, нападающий удар). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры волейбол. Правила самоконтроля.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование, инвентарь	Количество
1	Мячи для метания	6 шт
2	Флажки	4 шт
3	Секундомер	2 шт
4	Рулетка	1 шт
5	Стойки для прыжков в высоту	4 шт
6	Планка для прыжков в высоту	2 шт
7	Эстафетная палочка	4 шт
8	Мячи волейбольные	8 шт
9	Сетка волейбольная	2 шт
10	Свисток	1 шт
11	Мячи футбольные	2 шт
12	Мячи набивные	7 шт
13	Маты гимнастические	7 шт
14	Перекладина гимнастическая	1 шт
15	Бревно гимнастическое	1 шт
16	Козел гимнастический	1 шт
17	Канат гимнастический	1 шт
18	Стенка гимнастическая	5 пролетов
19	Скакалки гимнастические	15 шт
20	Палки гимнастические	6 шт
21	Кубики	20 шт
22	Кегли	12 шт
23	Скамейки гимнастические	2 шт
24	Лыжи с креплениями	49 пар
25	Палки лыжные	27 пар
26	Ботинки лыжные	30 пар
27	Стол теннисный	2 шт
28	Ракетки теннисные	2 пары
29	Мячи баскетбольные	8 шт
30	Насос	1 шт
31	Гранаты для метания весом 500г	3 шт

Литература

1. Комплексная программа «Физическое воспитание» 1-11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. Просвещение. 2007 год.
2. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Автор М.Я.Виленский. Москва. Просвещение. 2007 год.
3. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Авторы Г.Б.Мейксон, Л.Е.Любомирский, Л.Б.Кофман, В.И.Лях, Москва. Просвещение. 1998 год.
4. Учебник «Физическая культура» 5-6-7 классы. Автор М.Я.Виленский. Москва. Просвещение. 2010 год.
5. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. Просвещение. 2007 год.

6. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. Просвещение. 2012 год.

Тематический план

№	Тема:	Часы:	Дата:	Статус урока:	КЭС:	ФТ:	Контент:
1.	Спортивные игры	3					
	Теоретические занятия -культурно - исторические основы .Строевые упр.ОРУ- специальные беговые упр. Бег 2000 м.Русская лапта.	1	01.09.2014				
1.2.	Теоретические занятия -культурно -исторические основы .Строевые упр.ОРУ- специальные беговые упр. Бег 2000 м.Русская лапта.- основные правила	1	02.09.2014				
1.3.	Строевые упр.Специальные беговые упр.Учебно - тренировочная игра "Русская лапта" Медленный бег 2000 м.	1	02.09.2014				
2.	Легкая атлетика	9					
2.1.	Строевые упр.Специально беговые. Техника низкого старта. Бег 60 м. Футбол - передача мяча. Кросс.	1	08.09.2014				
2.2.	Строевые упр.Специальные беговые упр.Бег 60 м с низкого старта. Техника низкого старта .Кросс. Футбол- прием и остановка мяча	1	09.09.2014				
2.3.	Строевые упр.Специальные беговые. У- низкого старта .Бег 60 м. Кросс .Футбол- удары по мячу.	1	09.09.2014	Зачет			
2.4.	Строевые упр.Специальные прыжковые упр. У- бег 60 м с низкого старта .Р прыжки в длину с разбега. Учебно-тренировочная игра - футбол	1	15.09.2014	Зачет			
2.5.	Строевые упр. Специальные прыжковые. 3 -прыжки в длину с разбега. Р метание мяча на дальность футбол	1	16.09.2014				

	2.6.	Строевые упр. Специальные прыжковые .С-прыжки в длину с разбега. 3- метание меча. Медленный бег, футбол	1	16.09.2014				
	2.7.	Строевые упр.Упр.с гимнастическими скакалками У. прыжка в длину с разбега 3. метание меча, медленный бег	1	22.09.2014	Зачет			
	2.8.	Строевые упр. Упр. с гимнастическими скакалками У- метание мяча на дальность. Медленный бег.	1	23.09.2014	Зачет			
	2.9.	Строевые упр.Упр. с гимнастическими скакалками .У. бега на 1000 м . Развитие силы.	1	23.09.2014	Зачет			
3.	Баскетбол		15					
	3.1.	Строевые упр. Ору- типа зарядки. Специальные упр.Правила баскетбола	1	29.09.2014				
	3.2.	Строевые упр.Линейные эстафеты с этапом 30 м.Повороты, остановка прыжком, ловля и передача мяча	1	30.09.2014				
	3.3.	Строевые упр.Линейные эстафеты с этапом 30 м.Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	1	30.09.2014				
	3.4.	Строевые упр. Упр. с гимнастическими скакалками Ведение мяча .Ловля и передача мяча. Броски с места	1	06.10.2014				
	3.5.	Строевые упр. Упр. с гимнастическими скакалками. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в движении и прыжке	1	07.10.2014				
	3.6.	Строевые упр. Упр. с гимнастическими скакалками. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски с места, в движении и в прыжке	1	07.10.2014				

3.7.	Строевые упр. Ору- типа зарядки. У- ловля и передача мяча. Броски мяча с места и в движении. Ведение мяча.	1	13.10.2014	Зачет			
3.8.	Строевые упр. Ору- типа зарядки. У- Броски мяча с места. Ведение мяча.	1	14.10.2014	Зачет			
3.9.	Строевые упр. Ору -типа зарядки. Броски мяча с места. Ведение мяча . Учеб тренировочная игра.	1	14.10.2014				
3.10.	Строевые упрж .Ору- типа зарядки .Учебная- тренировочная игра .Подтягивания .У- броска в движении.	1	20.10.2014	Зачет			
3.11.	Строевые упр Ору -типа зарядки. Ведение мяча. Учебная - тренировочная. Подтягивание.	1	21.10.2014				
3.12.	Строевые упр. Ору -типа зарядки. Броски мяча с места. Ведение мяча Учебная тренировочная игра .Подтягивания.	1	21.10.2014				
3.13.	Строевые упр. Ору -типа зарядки .Учебная - тренировочная игра .У - бег 30 м с высокого старта	1	27.10.2014	Зачет			
3.14.	Строевые упр. Ору -типа зарядки Учебная - тренировочная игра .У- прыжки с места.	1	28.10.2014	Зачет			
3.15.	Строевые упр .Ор у -типа зарядки. Учебная - тренировочная игра. У- подтягивание.	1	28.10.2014	Зачет			
4.	Гимнастика	18					
4.1.	Теоретическое занятие. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад в группировке	1	17.11.2014				
4.2.	Теоретические занятия -культурно -исторические основы .Строевые упр.ОРУ- типы зарядки. Строевые: повороты. Кувырки вперед и назад	1	18.11.2014				

4.3.	Ору- с гимнастическими скакалками. Подтягивания. Кувырк и вперед и назад .М- кувырок вперед в стойку на лопатках Д-мост из положения стоя	1	18.11.2014				
4.4.	Ору- с гимнастическими скакалками. Подтягивания. Кувырki вперед и назад. М- кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове .Д-мост из положения стоя, кувырок назад в полу-шпагат.	1	24.11.2014				
4.5.	Ору- с гимнастическими скакалками. Подтягивания. С- кувырki вперед и назад. М- кувырок вперед в стойку на лопатках. 3- стойка на голове .Д-мост из положения стоя .3 - кувырок назад в полу-шпагат. Зачетная комбинация.	1	25.11.2014				
4.6.	ОРУ-с баскетбольными мячами. Подтягивание. У- кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове.. Д- мост кувырок назад	1	25.11.2014	Зачет			
4.7.	Ору- с баскетбольными мячами. Подтягивания .У- стойка на голове. 3- соединение 2-х- 3-х элементов .Д- У- мост и кувырок назад С- зачетные комбинации.	1	01.12.2014	Зачет			
4.8.	Ору- с баскетбольными мячами. Подтягивание. У- зачетные комбинации. М- в упоре перемах вперед назад .Д- махом одной и толчком другой переворот.	1	02.12.2014	Зачет			
4.9.	Ору- с баскетбольными мячами. Подтягивание .В упоре перемах вперед и назад .Опускание в вис лёжа на согнутых руках .В упоре перемах вперед, назад Махом и толчком другой переворот	1	02.12.2014				
4.10.	Лазание по канату .М- переворот в упор толчком двух ног. С- опускание в вис лежа на согнутых руках. Соскок махом назад с поворотом. Д-переворот в упор толчком двух ног, В упоре перемах вперед , назад.	1	08.12.2014				

4.11.	Лазание по канату .М- переворот в упор толчком двух ног .У - Опускание в вис лежа на согнутых руках. С-соскок махом назад с.поворотом .Д- махом одной и толчком другой переворот ,в упоре перемах вперед и назад, С-Соскок махом назад с поворотом	1	09.12.2014	Зачет			
4.12.	Лазание по канату. С- переворот в упор толчком двух ног. У -соскок назад с поворотом .Р- соединение 2-3х элементов.	1	09.12.2014	Зачет			
4.13.	Д- У -в упоре перемах вперед и назад .З -опускание в вис на согнутых руках из упора. М- У - переворот в упор толчком двух ног..Соскок махом назад с поворотом.	1	15.12.2014	Зачет			
4.14.	Подтягивание. С-опускание в вис на согнутых руках .М- У -соскок махом назад.	1	16.12.2014	Зачет			
4.15.	Подтягивание. Д- У -опускание в вис на согнутых руках из упора. Соединение 2-3х элементов.	1	16.12.2014	Зачет			
4.16.	Ору типа зарядки. Опорный прыжок: ноги врозь через козла в ширину	1	22.12.2014				
4.17.	Ору- гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок: согнув ноги и ноги врозь через козла в ширину	1	23.12.2014				
4.18.	Гимнастическая полоса .У - опорный прыжок.	1	23.12.2014	Зачет			
5.	Лыжная подготовка	24					
5.1.	Теоретическое занятие: культурно - исторические основы. Правила ТБ на уроках по лыжной подготовки.	1	12.01.2015				
5.2.	Теоретическое занятие: социально-психологические основы. Попеременный-двухшажный ход . Ходьба на	1	13.01.2015				

	лыжах до 1,5 км						
5.3.	У- попеременно - двухшажного хода .Одновременно - двухшажный ход.	1	13.01.2015				
5.4.	Ору-с лыжными палками .У- одновременно -двухшажного хода .Одновременно -бесшажный ход. Ходьба на лыжах до 3 км.	1	19.01.2015	Зачет			
5.5.	Ору с лыжными палками .Одновременно -одношажный ход, одновременно- бесшажный ход. Ходьба на лыжах до 3 км. Эстафеты.	1	20.01.2015				
5.6.	У- Одновременного- одношажного хода . Ходьба на лыжах 3 км .Эстафеты.	1	20.01.2015				
5.7.	С- одновременно -бесшажного хода Ходьба на лыжах 3км.Эстафеты	1	26.01.2015				
5.8.	У –одновременно -бесшажного хода. Торможение плугом. Ходьба на лыжах 3 км. Игры на лыжах	1	27.01.2015				
5.9.	Торможение плугом У -лыжные гонки на 2 км.	1	27.01.2015	Зачет			
5.10.	Торможение плугом. Подъемы: елочкой и скользящим шагом. Ходьба на лыжах 3 км	1	02.02.2015				
5.11.	У- торможение плугом .Подъем : елочкой и скользящим шагом	1	03.02.2015	Зачет			
5.12.	Подъемы: скользящим шагом и елочкой. Спуски в основной стойке .Ходьба на лыжах 3 км.	1	03.02.2015				
5.13.	У- подъем скользящим шагом ,Спуск в основной стойке .Спуски в парах и тройках. ходьба на лыжах 3 км.	1	09.02.2015	Зачет			
5.14.	У Спуска в основной стойке. Спуски в парах и тройках .Ходьба на лыжах 4 км.	1	10.02.2015	Зачет			

5.15.	Ходьба на лыжах .У- лыжные гонки 1 км.	1	10.02.2015	Зачет			
5.16.	Преодоление препятствий .Ходьба на лыжах до 5 км.	1	16.02.2015				
5.17.	Преодоление препятствий . Встречные эстафеты без палок.	1	17.02.2015				
5.18.	Преодоление препятствий .Ходьба на лыжах до 5 км. Игры на свежем воздухе	1	17.02.2015				
5.19.	Ходьба на лыжах. Передвижение бесшажным ходом на одной лыже.	1	24.02.2015				
5.20.	Ходьба на лыжах .У- лыжные гонки 1 км.(пересдача)	1	24.02.2015	Зачет			
5.21.	Встречные эстафеты без палок. Передвижение бесшажным ходом на одной лыже.	1	24.02.2015				
5.22.	Эстафеты на лыжах.	1	02.03.2015				
5.23.	Спуски с крутых горок.	1	03.03.2015				
5.24.	Игры на лыжах. Эстафеты	1	03.03.2015				
6.	Волейбол	9					
6.1.	Передача мяча сверху .Игра " Картошка"	1	09.03.2015				
6.2.	Передача мяча сверху .Игра " Картошка"	1	10.03.2015				
6.3.	Передача мяча сверху .Игра " Мяч в воздухе" Прием мяча снизу.	1	10.03.2015				
6.4.	Передача мяча сверху. Игра " Мяч а воздухе".Прием мяча снизу.	1	16.03.2015				
6.5.	Передача мяча сверху .Игра " .Прием мяча снизу .Передача мяча сверху через сетку.	1	17.03.2015				

6.6.	У -передачи мяча сверху Прием мяча снизу Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1	17.03.2015	Зачет			
6.7.	У -прием мяча снизу. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача.	1	23.03.2015	Зачет			
6.8.	Передача мяча сверху .Прием мяча снизу У- Передача мяча сверху через сетку. Прямая подача.	1	24.03.2015				
6.9.	Передача мяча сверху. Игра "Картошка" .Прием мяча снизу .Передача мяча сверху через сетку.	1	24.03.2015				
7.	Баскетбол-2	6					
7.1.	Передачи со сменой мест .Эстафеты баскетболистов	1	06.04.2015				
7.2.	Передачи мяча в движении .Броски. Эстафеты.	1	07.04.2015				
7.3.	Передача мяча в парах в.движении .Эстафеты баскетболистов	1	07.04.2015				
7.4.	Передачи, ведение мяча. Учебная игра 3-3	1	13.04.2015				
7.5.	Броски в кольцо после ведения. Учебная игра	1	14.04.2015				
7.6.	Броски ,ведение, учебная игра.	1	14.04.2015				
8.	Легкая Атлетика-2	22					
8.1.	Подтягивание. Кросс .Прыжок в высоту " перешагивание".	1	13.04.2015				
8.2.	Ору -типа зарядки. Прыжок в высоту .Кросс .У -Бег 30 м с высокого стар та	1	14.04.2015	Зачет			
8.3.	Ору -типа зарядки. С- Прыжок в	1	14.04.2015				

	высот у .Кросс.						
8.4.	Ору -типа зарядки. С- Прыжок в высоту. Кросс. У- прыжок в длину с места.	1	20.04.2015	Зачет			
8.5.	Ору -типа зарядки. У- Прыжок в высоту. Кросс. Челночный бег 3-10 м.	1	21.04.2015	Зачет			
8.6.	Ору -типа зарядки. У- челночный бег..Кросс.	1	21.04.2015	Зачет			
8.7.	Ору- с гимнастическими скакалками .Низкий старт .Прыжок в длину с разбега .Кросс	1	27.04.2015				
8.8.	Ору- с гимнастическими скакалками. Низкий старт .Прыжок в длину с разбега .Кросс .Бег 60 м.	1	28.04.2015				
8.9.	Ору- с гимнастическими скакалками. У -Низкий старт. Прыжок в длину с разбега .Кросс. Подтягивание.	1	28.04.2015	Зачет			
8.10.	Строевые упр.У- бег 60 м Прыжок в длину с разбега Кросс.	1	04.05.2015	Зачет			
8.11.	Строевые упр Прыжок в длину с разбега. Кросс .Эстафеты	1	05.05.2015				
8.12.	Подтягивание. У -прыжок в длину с разбега. Метание мяча . Кросс.	1	05.05.2015	Зачет			
8.13.	Ору -типа зарядки. Прыжок в длину .Метание мяча. Кросс	1	11.05.2015				
8.14.	Ору -типа зарядки. Прыжок в длину. Метание мяча Кросс Строевые упр.	1	12.05.2015				
8.15.	Ору типа зарядки .Подтягивание .У- прыжка в длину. Метание мяча.	1	12.05.2015	Зачет			
8.16.	Ору типа зарядки .Подтягивание. Прыжки в длину .Метание мяча.	1	18.05.2015				

8.17.	Ору -типа зарядки. Подтягивание. Опорный прыжок: Согнув ноги через козла в ширину и ноги врозь.	1	23.12.2014				
8.17.	У -метание мяча. У- бег 60 мю Кросс.	1	19.05.2015	Зачет			
8.18.	У –подтягивание .У -бег с низкого старта 30 м . Кросс.	1	19.05.2015	Зачет			
8.19.	Преодоление полосы препятствий. К- подтягивание. Бег 60 м .	1	25.05.2015	Экзамен			
8.20.	К -кросс. Игры.	1	26.05.2015	Зачет			
8.21.	спортивные соревнования	1	26.05.2015	Экзамен			
Всего:		105					