

## Аннотация

### к рабочей программе по физической культуре 7-9 класс

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 7-9 класса составлена на основе

комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) с учётом рекомендаций инструктивно-методического письма «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году».

Рабочая программа ориентирована для УМК:

В.И. Лях и М.Я. Виленский: «Физическая культура », под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и показывает распределение учебных часов по разделам курса. Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры в 7-9 классе отводится 306 часов из расчёта 3 часа в неделю.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Репяховская основная общеобразовательная школа»  
Краснояржского района Белгородской области

«Согласовано»

Руководитель МО  
физической культуры

*В.И.С.*  
Протокол № 5 от  
«20» июля 2016 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МОУ «Репяховская ООШ»

*А.А.Ш.*  
Штыленко А.А.  
«25» июля 2016 г.

«Утверждаю»

Директор  
МОУ «Репяховская ООШ»

*Т.Н.С.*  
Сотникова Т.Н.  
Приказ № 101 от  
«25» июля 2016 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
основного общего уровня образования  
для обучающихся 7-9 классов (базовый уровень)  
срок реализации программы 3 лет

**Составитель:**

Дёмин Сергей Емельянович,  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для основной общеобразовательной школы составлена на основе федерального государственного стандарта общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089; разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич,2012г.

### **Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:**

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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 основных 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 благо приятные 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 занятий.

**Рабочая программа рассчитана на 306 часов.**

**В 7 классе - 102 часа.**

**В 8 классе -102 часа**

**В 9 классе – 102 часа.**

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

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

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их 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	мальчик и	девочк и
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
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение	10,0	14,0

	пяти кувырков, с 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; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх 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 комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки 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 единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**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 (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-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.

### Содержание учебного материала

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

**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 лично-стно-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 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*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 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**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 (табл. 9). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

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 опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой 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, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.



Основная на- правленность	классы				
	5	6	7	8	9
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			-----	
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		с пассивным сопротивлением защитника	-----	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		С пассивным сопротивлением защитника	-----	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	-----	Броски одной и двумя руками в прыжке

На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	-----
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения	_____	_____	_____
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	с изменением позиций	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	-----
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	_____	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола	-----
Гандбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	_____	-----	-----

На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча	----- -----	----- -----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	----- с пассивным сопротивлением защитника	----- -----	----- -----
На овладение техникой бросков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	----- Семиметровый штрафной бросок	----- Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска	Перехват мяча Игра вратаря	----- -----	----- -----
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	-----	-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	-----	-----	-----
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	с изменением позиций	-----	-----
	Нападение быстрым прорывом (1:0)	(2:1)	(3:2)	Взаимодействие вратаря с защитником
	Взаимодействие двух игроков «Отдай	-----	Взаимодействие	Взаимодействие

	мяч и выйди»		двух игроков в защите через «заслон»	трех игроков
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола	Игра по правилам мини-гандбола	Игра по упрощенным правилам гандбола	-----
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	-----	-----	-----
Футбол на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	-----	-----	-----
		-----	-----	-----
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы средней частью подъема
		-----	-----	-----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	с пассивным сопротивлением защитника	-----	с активным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по-	-----	-----	-----

	падания мячом в цель			
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Игра вратаря	Перехват мяча ----- -----	----- -----	----- -----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	----- -----	-----	-----
	Позиционные нападения без изменения позиций игроков	с изменением позиций	-----	-----
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,	----- -----	-----	-----
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	----- ----- -----	----- -----	----- -----
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		----- -----	----- -----
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбива-	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача

			ние мяча кулаком через сетку	мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	----- _____	Игра по упрощенным правилам волейбола. -----	----- -----
На развитие координационных способностей <sup>1</sup> (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, прост ранственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		_____	-----
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.		_____	-----
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		_____	_____
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя

				прямая подача мяча в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером			Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом		-----	-----
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		-----	-----
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Позиционное нападение с изменением позиций		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, 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 техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания,			

приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

### Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

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.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон-	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по



	ну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении				одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			-----	-----
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь
	Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с	Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь

				опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	
На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину Высота 105—110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высоту, та 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	<i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат	<i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега <i>Девочки:</i> равновырок весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Ощеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом			-----	-----

	бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	-----	-----
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	-----	-----
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	-----	-----
На знания о физической культуре	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	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	
На овладение организаторскими	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение	Самостоятельное	составление

умениями	обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и когнитивных способностей. Дозировка упражнений	
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. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег До 40 м Бег на результат 60 м	От 15 до 30 м  от 30 до 50 м  до 50 м	От 30 до 40 м  от 40 до 60 м  до 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м  Бег на результат 100 м	<hr/> -----  ----- <hr/>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе — до 20 мин, девочки — до 15 мин Бег на 1500 м	-----  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)	-----  -----
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	<hr/>	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	<hr/>	-----	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	<hr/>
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель	<hr/>  с расстояния 8—10 м	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом	<hr/> девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м <hr/>	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега

	<p>(1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>	<hr/> <hr/>	<p>150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки - 12—14 м)</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши— 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>	<hr/>	<p>-----</p> <p>Бег с гандикапом, командами, в</p>		

			парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей		-----
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью		-----
На 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 и. п. в цель и на дальность (обеими руками)		-----
На знания о физической культуре	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		
На овладение организаторскими умениями	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—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

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 учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице

Основная направленность	классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p>	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»</p>	<p>Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>
На знания о физической культуре	<p>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</p>				

### Элементы единоборств

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и когнитивных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы, данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Часы на более углубленное освоение этого материала можно вычлнить из вариативной части программы.

Основная направленность	классы		
	7	8	9
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки		
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бсй петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах		
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах		
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры		
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом		

## Формы и средства контроля

Основной формой контроля индивидуальных достижений по курсу «Физическая культура» является индивидуальная работа контрольные работы. Обязательными для выполнения являются контрольные работы:

7 класс	Бег 60 м
	Бег 1500 м
	Метание мяча (150г)
	Прыжок в длину с разбега
	Гимнастические комбинации
	Подтягивание
	Русская лапта
	Поднимание туловища
	Баскетбол
	Волейбол
	Бег на лыжах 3 км
	Единоборства
	Плавание 50 м
8 класс	Бег 60 м
	Бег 2000 м
	Метание мяча (150г)
	Прыжок в длину с разбега
	Гимнастика
	Волейбол
	Баскетбол
	Бег на лыжах 2 км
	Плавание 50 м
	Лапта
	Подтягивание
Единоборства	
9класс	Бег 30м
	Бег 60м
	Бег1000м
	Метание мяча
	Прыжок в длину
	Волейбол
	Баскетбол

	Гимнастика
	Бег на лыжах 1км,2км
	Плавание 50м
	Русская лапта

7 класс

(3 часа в неделю, 102 часа в год)

**Перечень разделов программы**

№ темы	Разделы программы	Количество часов
1.	Единоборства	6
2.	Спортивные игры	39
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Легкая атлетика	21
5.	Лыжная подготовка	18
ИТОГО		102

Календарно-тематическое планирование 7 КЛАСС (1 четверть)

Номер урока	Дата проведения	Содержание занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Примечание
1		Техника безопасности на уроках физической культуры при выполнении легкоатлетических упражнений и народным, спортивным играм. Медленный бег. Эстафеты и подвижные	На овладение спринтерского бега	Повторить правила техники безопасности, правила игры в	
			Салки маршем		
			Встречная эстафета с бегом.		

		игры.	Перестрелка	лапту	
2		Самоконтроль над уровнем физической подготовленности. ОРУ в движении с игровыми заданиями в шаге и беге. Специальные беговые упражнения. Повторить технику выполнения низкого старта. Эстафеты и подвижные игры.	На овладение спринтерского бега	Повторить правила подвижной игры и техники низкого старта	
			Бег за флажками		
			Встречная эстафета		
3		Урок – тестирование. Эстафеты и народная игра. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и спортивные игры.	Совершенствование физических качеств	Составить комплекс УГГ	
			Линейные эстафеты до 50 м.		
			Спортивная игра		
4		«Основные приёмы самоконтроля». Выполнение специальных беговых упражнений. ОРУ в движении с игровыми заданиями в шаге и беге. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 60м. Тестирование техники бега на 30м. Эстафеты.	На овладение техники прыжков и спринтерского бега	Упражнения для мышц спины	
			Встречная эстафета.		
			Эстафета с прыжками		
5		Техника безопасности при выполнении прыжков. Выполнение специальных беговых упражнений. ОРУ в движении с игровыми заданиями в шаге и беге. Учет техники выполнения низкого старта. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение техники прыжков и метания	Упражнения для мышц живота	
			Прыжок за прыжком		
			Эстафета с предметами		
6		Урок – тестирование. Подвижные и спортивные игры. Тестирование техники	Совершенствование физических качеств	Комплекс УГГ №1.	
			«Точный удар»		

		выполнения бега 300/500м. Учебно-тренировочная игра.	Спортивная игра		
7		Техника безопасности при выполнении метаний. ОРУ в движении. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 60м. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания	Упражнения для мышц ног	
			Линейные эстафеты		
			Прыжок за прыжком		
8		«Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». ОРУ в движении. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Подвижные игры.	На овладение техники метания и прыжков	Упражнения для мышц рук	
			Салки на одной ноге		
			Прыгуны и пятнашки		
9		Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы.	Развитие физических качеств	Комплекс УГГ №1	
			Снайперы		
			Спортивная игра		
10		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Медленный бег. Учет техники выполнения прыжка с разбега. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение техники стайерского бега и метания	Упражнения для мышц спины	
			Встречные эстафеты		
			Спортивная игра		
11		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Учёт техники выполнения метания мяча. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение техники стайерского бега	Упражнения для мышц живота	
			Встречные эстафеты		
			Прыгуны и пятнашки		



12		Урок – тестирование. Спортивные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 1000м.	Совершенствование физических качеств	Комплекс УГГ №1	
			Вызов номеров		
			Спортивная игра		
13		«Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры». Преодоление полосы препятствий. Учёт техники бега 1500м. Спортивные и народные игры.	На овладение техники стайерского бега	Упражнения для мышц ног	
			Спортивная игра		
14		Техника безопасности на уроках по русской лапте. Строевые упражнения – повторение строевых упражнений 5-6 классов. Преодоление полосы препятствий. Бег в равномерном темпе. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Подвижные игры и эстафеты.	Развитие физических качеств	Упражнения для мышц рук	
			Эстафета с преодолением препятствий		
			«Передал – садись», со сменой водящего.		
15		Урок – игра. Эстафеты и народные игры. Учебно-тренировочная игра	На овладение организаторскими умениями	Комплекс УГГ № 1	
			Русская лапта		
16		Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалками. Бег в равномерном темпе. Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Тестирование техники выполнения подтягивания. Народные игры и эстафеты.	Развитие физических качеств	Упражнения для мышц спины	
			Эстафеты с предметами		
			Русская лапта		
17		Строевые упражнения. Комплекс	Совершенствование	Упражнения для	

		упражнений со скакалками. Бег в равномерном темпе. Обучение ударам битой по мячу способом сбоку. Эстафеты с мячом и подвижные игры.	двигательных умений и навыков. Встречная эстафета Русская лапта	мышц живота	
18		Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра. Тестирование техники наклона вперед, из положения сидя.	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Вызов номеров» Лапта	Комплекс УГГ № 1	
19		Техника безопасности на уроках по спортивным играм. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Разучивание техники выполнения поворотов на месте. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение поворотов «Передал, садись» со сменой водящего Эстафеты с мячами	Упражнения для мышц рук	
20		ОРУ в движении. Строевые упражнения - команды «полповорота направо», «полповорота налево». Упражнения с набивными мячами. Разучивание техники ведения мяча с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Закрепление техники выполнения поворотов на месте. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение техники поворотов и ведения мяча «Не давай мяч водящему» Эстафеты с ведением мяча	Упражнения для мышц ног	
21		Урок – тестирование. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Тактика	Совершенствование двигательных умений и	Комплекс УГГ №1	

		свободного нападения: Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Тестирование техники подъёма туловища за 30 сек. Учебно-тренировочная игра.	навыков. «Не давай мяч водящему» баскетбол		
22		ОРУ в движении. Строевые упражнения - команды «полповорота направо», «полповорота налево». Круговая тренировка. Закрепление техники ведения мяча с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники выполнения поворотов на месте. Разучивание техники выполнения передачи одной рукой от плеча без сопротивления. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	На овладение техники поворотов, ведения и передач мяча Эстафеты с ведением и передачей мяча «Мяч водящему»	Упражнения для мышц спины	
23		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Учёт техники выполнения поворотов на месте. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча без сопротивления.	На овладение техники поворотов, ведения и передач мяча «Мяч капитану» Эстафеты с ведением и передачей.	Упражнения для мышц живота	
24		Урок – игра. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Тестирование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы. Тактика свободного нападения: Позиционное	Совершенствование двигательных умений и качеств «Гонка мячей», «Попробуй,	Комплекс УГГ №1	

		нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра.	попади» Баскетбол		
25		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Учёт техники ведения мяча с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники выполнения передачи одной рукой от плеча без сопротивления. Разучивание техники выполнения броска одной рукой по кольцу после ведения. Подвижные игры.	На овладение техники ведения и передач мяча «Передал, садись» со сменой водящего «Обведи препятствие»	Упражнения для мышц ног	
26		ОРУ в движении. Комплекс УГГ. Учёт техники выполнения передачи одной рукой от плеча без сопротивления. Закрепление техники выполнения броска одной рукой по кольцу после ведения. Подвижные игры с мячом.	На овладение техники передач и бросков мяча «Гонка мячей» «Обведи препятствие»	Упражнения для мышц рук	
27		Урок – соревнование. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты с передачей, ведением и бросками мяча, «Передал, садись» Баскетбол	Комплекс УГГ №1	

(2 четверть)

Номер урока	Дата проведения	Содержание занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
-------------	-----------------	--------------------	---	------------------	------------

28		Техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале по гимнастике. Строевые упражнения – полуповорот направо, налево. Комплекс упражнений УГГ. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. Эстафеты.	На освоение общеразвивающих и строевых упражнений.	Повторить правила техники безопасности	
			Салки с гимнастическими палками.		
			Гимнастическая эстафета		
29		Техника безопасности на уроках при выполнении акробатических упражнений. Строевые упражнения – полуповорот направо, - налево. Комплекс упражнений УГГ. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. Разучивание техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.); мост, из положения стоя (дев). Подвижные игры	На овладение и совершенствование гимнастических упражнений.	Составить комплекс УГГ с предметами	
			Игровые задания при выполнении ОРУ в движении		
			Эстафеты с предметами		
30		Урок – тестирование. Игровые задания и эстафеты. Тестирование техники выполнения наклона вперёд, сидя на полу.	На овладение акробатических элементов.	Упражнения для мышц живота	
			«Крабики» - салки		
31		Строевые упражнения – полуповорот направо, - налево. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. Закрепление техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.); мост, из положения стоя (дев). Разучивание техники выполнения: стойка на голове и	На овладение акробатических элементов.	Упражнения для мышц спины	
			«Крабики» - салки		

		руках с согнутыми ногами (мал.); кувырок назад, в полушпагат (дев). Подвижные игры			
32		«Самостраховка при выполнении упражнений». ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Закрепление техники выполнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мал.); кувырок назад, в полушпагат (дев). Совершенствование техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.); мост, из положения стоя (дев). Эстафеты.	Развитие физических качеств.	Комплекс УГГ №2	
			«Крабики» - салки		
			Эстафеты с предметами		
33		Урок – тестирование. Игровые задания и эстафеты с предметами. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев). Сгибание разгибание рук в упоре от брусьев – (мал).	На овладение акробатических элементов.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
			Эстафеты с предметами и элементами акробатики.		
34		Строевые упражнения – команды «Короче шаг!», «Полный шаг!». ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Разучивание техники акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенствование техники выполнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мал.); кувырок назад, в полушпагат (дев). Игры и эстафеты.	На овладение акробатических элементов.	Упражнения для мышц ног	
			«Крабики» - салки		
35		Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.	Развитие физических качеств.	Комплекс УГГ №2	

		Строевые упражнения – команды «Короче шаг!», «Полный шаг!». Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Закрепление техники выполнения акробатического соединения. Разучивание техники выполнения: махом одной и толчком другой переворот в упор на н/ж (дев). Выполнение прыжков через скакалку. Эстафеты.	Эстафеты с предметами и элементами акробатики. Гимнастическая олимпиада		
36		Урок – конкурс Игровые задания, игры и эстафеты.	На овладение акробатических элементов и на снарядах Эстафеты с элементами акробатики.	Упражнения для мышц живота	
37		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Разучивание техники выполнения: переворот в упор , толчком двух ног (мал.), соскока махом назад, с поворотом (дев). Закрепление техники махом одной и толчком другой переворот в упор на н/ж (дев). Прыжки через скакалку. Эстафеты.	На овладение акробатических элементов и на снарядах Эстафеты с элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Упражнения для мышц спины	
38		Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Учёт техники выполнения	Развитие физических качеств.	Комплекс УГГ №2	

		акробатического соединения. Закрепление техники выполнения: переворот в упор, толчком двух ног (мал.), соскока махом назад, с поворотом (дев). Совершенствование техники махом одной и толчком другой переворот в упор на н/ж (дев). Разучивание техники соскока назад с поворотом (мал). Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Эстафеты с элементами равновесия, лазанья и перелазанья.		
39		Урок – тестирование. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники подтягивания.	На овладение гимнастических элементов на снарядах Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья.	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
40		Комплексы упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники выполнения: переворот в упор, толчком двух ног (мал.), соскока махом назад, с поворотом (дев). Закрепление техники соскока назад с поворотом (мал). Совершенствование техники соскока назад с поворотом (дев). Разучивание техники ходьбы на руках по параллельным брусьям (мал)., опорного прыжка (дев). Эстафеты и игры.	На овладение гимнастических элементов на снарядах Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья.	Упражнения для мышц ног	
41		«Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека». Комплексы	Развитие физических качеств На совершенствование пройденного материала	Комплекс УГГ №2	



		упражнений с набивными мячами (дев.), с гантелями (мал.). Совершенствование техники соскока назад с поворотом (мал). Закрепление техники ходьбы на руках по параллельным брускам (мал)., опорного прыжка (дев). Разучивание техники размахивания в упоре на брусках(мал). Эстафеты и игры.	Эстафеты с элементами равновесия, лазанья и перелазанья.		
42		Урок – соревнование. Совершенствование пройденного материала.	Совершенствование двигательных умений и навыков	Упражнения для мышц живота	
			Эстафеты с элементами лазанья и перелазанья.		
			Соблюдай равновесие		
43		Комплексы упражнений с набивными мячами (дев.), с гантелями (мал.). Совершенствование техники ходьбы на руках по параллельным брускам (мал)., опорного прыжка (дев). Закрепление техники размахивания в упоре на брусках (мал). Разучивание техники опорного прыжка (мал)., техники ходьбы, поворотов, равновесий на бревне (дев). Эстафеты и игры.	Совершенствование двигательных умений и навыков	Упражнения для мышц спины	
			Эстафеты с элементами лазанья и перелазанья.		
			Соблюдай равновесие		
44		Комплекс УГГ. Учёт техники опорного прыжка (дев). Совершенствование техники размахивания в упоре на брусках (мал). Закрепление техники опорного прыжка (мал)., техники ходьбы, поворотов,	Совершенствование двигательных умений и навыков.	Комплекс УГГ №2	
			Эстафеты с элементами равновесия и перелазанья.		

		равновесий на бревне (дев). Повторение: лазанье по канату (мал). Эстафеты и игры.	Чехарда (м)		
45		Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники прыжков на скакалке.	Совершенствование равновесия и координации Эстафеты с элементами равновесия и перелазанья. Борьба на бревне	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
46		Комплекс УГГ. Совершенствование техники опорного прыжка (мал)., техники ходьбы, поворотов, равновесий на бревне (дев)., лазанье по канату (мал). Эстафеты и игры.	Совершенствование двигательных умений и навыков Эстафеты с мячами, «Гонка мячей»	Упражнения для мышц ног.	
47		Комплекс УГГ. Учёт техники опорного прыжка (мал)., техники ходьбы, поворотов, равновесий на бревне (дев)., лазанье по канату (мал). Эстафеты и игры.	Совершенствование двигательных умений и навыков Эстафеты с мячом. Пионербол	Комплекс УГГ №2	
48		Урок – игра. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков Баскетбол	Упражнения для мышц живота	

(3 четверть)

Номер урока	Дата проведения	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
49		Техника безопасности на уроках физической по лыжной подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на	Совершенствование техники лыжных ходов «Кто дальше проскользит» «Салки» на лыжах	Повторить правила техники безопасности	

		улице». Повторение ранее изученных элементов - попеременные шаги, подъём «ёлочкой», торможение «плугом».			
50		Игровые задания. Повторение ранее изученных элементов - попеременные шаги, подъём «ёлочкой», торможение «плугом»; подъём в гору скользящим шагом.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков «Кто дальше проскользит» «Салки» на лыжах	Составить комплекс упражнений со скакалкой	
51		Урок – игра. Подвижные игры.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков «Кто дальше проскользит» «Салки» на лыжах	Упражнения для мышц живота	
52		Игровые задания Повторение ранее изученных элементов. Разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода	Совершенствование техники лыжных ходов «Догонялки» «Кто лучше»	Упражнения для мышц спины	
53		Игровые задания. Совершенствование ранее изученных элементов - попеременные шаги, подъём «ёлочкой», торможение «плугом»; повторение подъём в гору скользящим шагом. Закрепление техники выполнения одновременного одношажного хода	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков «Спуск вдвоём» «Кто лучше», «Пятнашки на лыжах»	Комплекс УГГ №3	
54		Урок - игра. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование техники лыжных ходов «Спуск вдвоём» «Шире шаг»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
55		Игровые задания. Совершенствование ранее	Совершенствование техники	Упражнения для	

		изученных элементов - попеременные шаги, подъём «ёлочкой», торможение «плугом»; подъём в гору скользящим шагом, техники выполнения одновременного одношажного хода. Разучивание техники выполнения преодоления бугров и впадин при спуске.	лыжных ходов «Догонялки» «Кто быстрее», «Кто лучше»	мышц ног.	
56		Игровые задания. Разучивание техники выполнения поворота махом. Учёт техники выполнения одновременного одношажного хода. Закрепление техники выполнения преодоления бугров и впадин при спуске.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков «Спуск вдвоём» «Пятнашки на лыжах», Круговая эстафета	Комплекс УГГ №3	
57		Урок - игра. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование техники лыжных ходов «Догонялки» «Кто быстрее», Круговая эстафета.	Упражнения для мышц живота	
58		Игровые задания. Закрепление техники выполнения поворота махом. Совершенствование техники выполнения преодоления бугров и впадин при спуске.	Совершенствование техники лыжных ходов «Накат» «Догонялки»	Упражнения для мышц спины	
59		Игровые задания. Совершенствование техники выполнения поворота махом. Учёт техники выполнения преодоления бугров и впадин при спуске.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков «Догонялки» «Пятнашки» на лыжах	Комплекс УГГ №3	
60		Урок - игра. Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков	Упражнения для мышц плечевого	

			«Накат»	пояса	
			«Шире шаг»		
61		Игровые задания. Учёт техники выполнения поворота махом.	Совершенствование техники лыжных ходов	Упражнения для мышц ног	
			«Догонялки»		
			«Шире шаг»		
62		Игровые задания. Совершенствование техники выполнения приёмов подъёмов и спусков, лыжных ходов	«Подними предмет»	Комплекс УГГ №3	
			Круговая эстафета «Пятнашки на лыжах».		
63		Урок - праздник. Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование техники лыжных ходов	Упражнения для мышц живота	
			«Догонялки»		
			«Подними предмет»		
64		Игровые задания. Совершенствование техники выполнения приёмов подъёмов и спусков, лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков	Упражнения для мышц спины	
			«Накат»		
			«Салки на лыжах»		
65		Игровые задания. Совершенствование техники выполнения приёмов подъёмов и спусков, лыжных ходов	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков	Комплекс УГГ №3	
			«Подними предмет», «Кто быстрее»		
			«Салки» на лыжах		
66		Урок - соревнование. Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование лыжных приёмов подъёма и спуска	Упражнения для мышц плечевого пояса	
			«Кто лучше»		
			«Салки на лыжах»		
67		Техника безопасности на уроках физической	Овладение техникой приёмов единоборств	Упражнения для	

		культуре по единоборствам. Силовые упражнения в парах. Разучивание стойки и передвижение в стойке. Подвижные игры.	«Выталкивание из круга» «Бой петухов»	мышц ног	
68		Силовые упражнения в парах. Закрепление стойки и передвижение в стойке. Разучивание техники выполнения освобождения от захватов. Учёт техники сгибания разгибания рук в упоре. Подвижные игры.	Совершенствование приёмов техники единоборств Командное сваливание Ловля парами	Комплекс УГГ №3	
69		Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры.	Совершенствование приёмов техники единоборств «Часовые и разведчики» «Перетягивание в парах»	Упражнения для мышц живота	
70		Силовые упражнения в парах. Совершенствование стойки и передвижение в стойке. Закрепление техники выполнения освобождения от захватов. Разучивание техники приёмов борьбы за выгодное место, предмет. Подвижные игры.	Совершенствование приёмов техники единоборств «Бой петухов» Выталкивание из круга	Упражнения для мышц спины	
71		Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование стойки и передвижение в стойке, совершенствование техники выполнения освобождения от захватов. Закрепление техники приёмов борьбы за выгодное место, предмет. Учёт техники выполнения челночного бега 3х10м. Подвижные игры.	Совершенствование приёмов техники единоборств Командное сваливание Ловля парами	Комплекс УГГ №3	

72		Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование приёмов техники единоборств	Упражнения для мышц плечевого пояса	
			«Часовые и разведчики»		
			«Перетягивание в парах»		
73		Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование техники приёмов борьбы за выгодное место, предмет. Учёт техники выполнения подъёма туловища Подвижные игры.	Совершенствование приёмов техники единоборств	Упражнения для мышц ног	
			«Бой петухов»		
			Выталкивание из круга		
74		Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм - волейбол. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Учёт техники приёмов борьбы за выгодное место, предмет.	На овладение организаторских способностей	Комплекс УГГ №3	
			Соревнования с элементами единоборств.		
75		Урок – соревнование. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование приёмов техники единоборств	Упражнения для мышц живота	
			«Бой петухов»		
			Выталкивание из круга		
76		Волейбол. Комплекс упражнений с мячами. Повторение стойки игрока, техники выполнения перемещений боком, лицом, спиной вперёд и приёма мяча сверху над собой. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение игрой и психомоторной деятельностью	Упражнения для мышц спины	
			Быстрые передачи		
			Эстафеты с мячом		
77		. Комплекс упражнений с мячами. Совершенствование стойки игрока, техники выполнения перемещений боком, лицом, спиной вперёд и приёма мяча сверху над	На овладение игрой и психомоторной деятельностью	Комплекс УГГ №3	
			Овладей мячом		

		собой. Подвижные игры и эстафеты.	Эстафеты с мячом		
78		Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение игрой и психомоторной деятельностью	Упражнения для мышц плечевого пояса	
			Овладей мячом		
			Игра по упрощённым правилам		

(4 четверть)

Номер урока	Дата проведения	Содержание занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Примечание
79		Техника безопасности на уроках физической культуры по спортивным играм. Медленный бег. Волейбол. Повторение стойки игрока, перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперед и приём мяча сверху над собой с передачей через сетку. Подвижные игры и эстафеты.	На освоение техники приема и передач мяча	Повторить правила техники безопасности	
			Челнок		
			Пионербол		
80		«Антропометрические показатели». Медленный бег. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке боком, лицом, спиной вперед и приём мяча сверху над собой с передачей через сетку. Разучивание техники приёма мяча снизу. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков.	Составить комплекс утренней гимнастики	
			Двумя мячами через сетку		
			Игра по упрощенным правилам		
81		Урок – игра. Спортивные и подвижные игры.	На освоение техники приема и передач мяча	Упражнения для мышц живота –	



			Двумя руками через сетку Эстафеты с мячом.	подъём туловища из положения лёжа на полу - на выносливость	
82		Медленный бег. Комплекс УГГ. Учёт техники приёма мяча сверху над собой с передачей через сетку. Закрепление техники приёма мяча снизу. Разучивание техники выполнения нижней прямой подачи. Подвижные игры и эстафеты.	На освоение техники приема и передач мяча Стремительные передачи Волейбольная эстафета.	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём прогнувшись, руки за головой.	
83		Медленный бег. Строевые команды – «полуоборот налево, направо!». Комплекс УГГ. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар. Совершенствование техники приёма мяча снизу. Закрепление техники нижней прямой подачи. Повторение техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Спортивные игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков. Волейбольная эстафета. Игра по упрощенным правилам	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
84		Урок – тестирование. Тестирование техники челночного бега 3x10м. Спортивные игры и эстафеты.	На освоение техники приема и передач мяча Подай и попади Волейбольная эстафета.	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре	
85		Медленный бег. Строевые команды – «полуоборот налево, направо!». Комплекс	На освоение техники приема и передач мяча, подач	Выполнение упражнений для	

		УГГ. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учёт техники приёма мяча снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Спортивные игры и эстафеты.	Встречные эстафеты	мышц спины – лёжа на животе, подъём прогнувшись, руки за головой.	
86		Медленный бег. Строевые команды – «полуоборот налево, направо!». Комплекс УГГ. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учёт техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Спортивные игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков.	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
			Волейбольная эстафета.		
			Игра по упрощенным правилам		
87		Урок – соревнование. Спортивные игры и эстафеты.	На освоение техники приема и передач мяча, подач	Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием.	
			Подай и попади		
			Волейбольная эстафета.		
88		Медленный бег. Повторить перестроения в колонну по 2, 3. Выполнение комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учёт техники выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Спортивные игры и эстафеты.	На освоение техники приема и передач мяча, подач	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём прогнувшись, руки за головой.	
			Подай и попади		
			Челнок		

89		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Медленный бег. Повторить перестроения в колонну по 2, 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники выполнения бега 60м и низкого старта. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту. Подвижные игры и эстафеты.	Развитие физических качеств	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
			Салки с ведением		
			Игра по упрощенным правилам		
90		Урок – тестирование. Тестирование подъёма туловища. Спортивные игры и эстафеты.	На овладение техники спринтерского бега	Повторить правила техники безопасности	
			Волки и овцы		
			Эстафетный бег		
91		Медленный бег. Повторить перестроения в колонну по 2, 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники выполнения бега 60м. и низкого старта и стартового разгона. Закрепление техники выполнения прыжка в высоту. Подвижные игры	На овладение техники спринтерского бега и прыжков	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
			Перестрелка		
92		Медленный бег. Повторить перестроения в шеренгу по 2, 3. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учёт техники выполнения бега 60м. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту. Повторение техники выполнения прыжка в длину. Подвижные игры.	Развитие физических качеств	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
			Вызов номеров		
			Эстафеты		
93		Урок – тестирование. Тестирование прыжка в длину с места, бега 30м. Подвижные игры и	На овладение техники стайерского бега и прыжков	Упражнения для мышц живота –	

		эстафеты.	Прыгуны и пятнашки	подъём туловища из положения, лёжа на полу - на выносливость	
94		Медленный бег. Повторить перестроения в шеренгу по 2, 3. Упражнения в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторение техники выполнения метания. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учёт техники выполнения прыжка в высоту. Эстафеты.	Игровые задания	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём прогнувшись, руки за головой.	
			Встречные эстафеты.		
95		Медленный бег. Повторить перестроения в шеренгу по 2, 3. Упражнения в движении. Учёт техники выполнения прыжков в длину. Совершенствование техники выполнения метания. Подвижные игры.	Развитие физических качеств	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
			Перестрелка		
96		Урок – тестирование. Тестирование бега 1500м. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение техники прыжков и метания	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре	
			Броски в дальнюю зону.		
97		Техника безопасности на уроках по русской лапте Медленный бег. Повторить перестроения в шеренгу по 2, 3. Упражнения в движении. Повторение ранее освоенных элементов русской лапты. Повторение техники индивидуальных тактических действий в защите.	На овладение техники прыжков и метания	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
			Лапта с перебежками		

		Учёт техники выполнения метания. Подвижные игры.			
98		Медленный бег. Упражнения в движении. Повторение ранее освоенных элементов русской лапты. Закрепление техники индивидуальных тактических действий в защите. Народная игра и эстафеты.	Развитие скоростных и координационных качеств.	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
			Русская лапта		
99		Урок – тестирование. Тестирование техники броска мяча из-за головы. Народные игры	На закрепление техники передвижений, передач и ведения	Упражнения для мышц живота – подъём туловища из положения, лёжа на полу - на выносливость	
			Вызов номеров		
			Русская лапта		
100		Техника безопасности при занятиях по баскетболу. «Двигательный режим школьника на каникулах». Медленный бег. Упражнения в движении. Повторение ранее освоенных элементов русской лапты. Совершенствование техники индивидуальных тактических действий в защите. Народная игра	На закрепление техники передвижений, передач и ведения	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
			Русская лапта		
101		«Правила поведения на воде». Упражнения в движении. Выполнение техники поворотов, ведения мяча с изменением направления. Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Повторение техники выполнения броска одной рукой по кольцу после ведения, с пасс. противодействием. Эстафеты.	На овладение организаторских способностей	Повторить комплекс утренней гимнастики №4	
			Вызов номеров.		
			Баскетбол		

102		Урок – игра. Спортивные игры и эстафеты.	На закрепление техники передвижений, передач и ведения	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание и разгибание рук в упоре	
-----	--	--	--	---	--

**Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 8 класса при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	9	9	-	-	-
1.3	Спортивные игры (волейбол)	9	-	-	6	3
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.5	Легкая атлетика	21	10	-	-	14
1.6	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
1.7	Единоборства	9	-	3	6	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть (Русская лапта)</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	-	-	<b>10</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

Календарно-тематическое планирование  
1 четверть

Номер урока	Дата проведения	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
Легкая атлетика (10ч.)					
1		Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег.	На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом.	Повторить правила техники безопасности.	

		Эстафеты и народная игра.	Русская лапта		
2		Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры.	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Разучить комплекс №1	
3		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3x10м. Эстафеты и народная игра.	Совершенствование двигательных умений и навыков Линейные эстафеты до 50 м. Русская лапта	Составить комплекс УГГ	
4		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц спины	
5		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц живота	
6		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1. Повторить правила игры в футбол	
7		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега.	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Упражнения для мышц ног	
8		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге	Упражнения для мышц рук	



		разбега. Эстафеты и подвижные игры.	Встречные эстафеты		
9		Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы.	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Комплекс УГГ №1	
10		Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча. Подвижные и спортивные игры.	На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол	Упражнения для мышц спины	
Русская лапта (8 ч)					
11		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). Учёт техники бега 1500м., 2000м.	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила игры «Русская лапта»	
12		Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.	Совершенствование физических качеств Вызов номеров Русская лапта	Комплекс УГГ №1	
13		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
14		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц рук	

15		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
16		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры.	Развитие физических качеств «Передал, садись». Русская лапта	Упражнения для мышц спины	
17		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц живота	
18		Урок – игра. Русская лапта	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
<b>Баскетбол (9ч)</b>					
19		Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, ускорение); техники ловли мяча. Обучение индивидуальным защитным действиям. Подвижные игры и эстафеты.	На овладение техники передвижений «Не давай мяча водящему» Эстафеты с мячами	Повторить правила игры «Баскетбол»	
20		Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения ведения мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники ловли и передачи мяча (различными способами). Обучение индивидуальным защитным действиям. Подвижные	На овладение техники ведения и передачи мяча «Передал, садись» со сменой водящего Эстафеты с ведением мяча	Значение и история развития баскетбола.	

		игры и эстафеты.			
21		Урок – игра. Подвижные и спортивные игры, эстафеты	Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета. Игра по упрощенным правилам.	Комплекс УГГ №1	
22		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Обучение технике бросков мяча одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	На овладение техникой ловли и передач мяча; бросков мяча Эстафеты с ведением и передачей мяча	Упражнения для мышц спины	
23		ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Основы знаний: Правила проведения соревнований по баскетболу. Учет техники ловли и передачи мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Закрепление техники ведения и бросков мяча после ведения.	На владение техникой ловли и передач мяча; техникой ведения и бросков мяча.  Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Упражнения для мышц живота	
24		<b>Урок – игра.</b> Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам.	На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Баскетбол	Комплекс УГГ №1	
25		Строевые упражнения. Комплекс УГГ. Учет техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча: в кольцо с места и после ведения с активным противодействием защитника; одной и двумя руками в прыжке. Обучение тактике игры: личная защита в игровых взаимодействиях: 2х2,3х3,4х4 на одну корзину.	На овладение техникой ведения и бросков мяча «Передал, садись» со сменой водящего «Обведи препятствие»	Упражнения для мышц ног	

26		Комплекс УГГ. Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом. Учет техники бросков мяча в кольцо с разных точек. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники баскетбола; тактики игры.	На овладение техникой бросков на освоение тактики игры Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола	Упражнения для мышц рук	
27		Урок–соревнование. Подвижные, спортивные игры и эстафеты	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты с передачей, ведением и бросками мяча. Баскетбол	Комплекс УГГ №1	

### 2 четверть

Номер урока	Дата проведения	Содержание занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
<b>Гимнастика (18ч)</b>					
28		Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обучение технике висов и упоров: (м) – подъем переворотом в упор махом силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Эстафета с преодолением препятствий.	На освоение и совершенствование висов и упоров На освоение строевых упражнений Эстафеты на преодоление препятствий	Повторить правила техники безопасности	
29		Основы знаний: Страховка и помощь во время занятий. Повторение строевых упражнений и команд: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4 в движении. Закрепление техники висов и упоров.	На освоение и совершенствование висов и упоров Игра «Мостик и кошка»	Упражнения для мышц живота	

30		<b>Урок–соревнование.</b> Соревнования по подтягиванию в висе на перекладине: (д) – на низкой перекладине; (м) – на высокой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	Составить комплекс УГГ с предметами	
31		Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях.	На знания о физической культуре На развитие силы и силовой выносливости «Соблюдай равновесие»	Упражнения для мышц спины	
32		Основы знаний: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. ОРУ на развитие гибкости с партнёром.	На совершенствование висов и упоров На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
33		Урок – тестирование. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев).	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон.	Комплекс УГГ №2	
34		ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной; выпад вперед;	На овладение акробатическими элементами. «Крабики» - салки «Чехарда»	Упражнения для мышц ног	

35		Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	На овладение акробатических элементов. Эстафеты элементами акробатики.	Упражнения для мышц живота	
36		Урок – тестирование. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперед, из положения, сидя на полу.	Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики.	Комплекс УГГ №2	
37		Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	На освоение акробатических упражнений Эстафеты.	Упражнения для мышц спины	
38		Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись. (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку.	На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
39		Урок–соревнование. Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Развитие физических качеств. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	

40		Строевые упражнения Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см). (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)	На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел»	Упражнения для мышц ног	
41		Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.	На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем.	Упражнения для мышц живота	
42		Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке.	Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.	Комплекс УГГ №2	
43		Совершенствование техники опорных прыжков. Обучение технике лазания по канату; упражнений в равновесии на бревне: (м) - Лазание по канату в два приема. (д) - Упражнения на бревне: ходьба на носках с ускорением, выпады, повороты на носках на 180, 360, стоя на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны; равновесие на одной; соскок.	На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием.	Упражнения для мышц спины	
44		Учет техники опорного прыжка Совершенствование техники лазания по канату; комбинаций в упражнениях на бревне.	На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост»	Упражнения для мышц плечевого пояса.	
45		<b>Урок–игра.</b> Показательные выступления: акробатическая комбинация Эстафеты.	На овладение организаторскими способностями На развитие координационных способностей	Комплекс УГГ №2	

### Единоборства (9ч)

46		Инструктаж по правилам ТБ на занятиях элементами единоборств. Обучение технике стоек и передвижений в стойке. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Удержись на ногах», «Пятнашки в парах»	Повторить ТБ на занятиях элементами единоборств.	
47		Основы знаний: Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся. Обучение технике захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке.	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Борьба за захват»	Упражнения для мышц живота	
48		<b>Урок – игра.</b> Соревнования по п/играм с элементами единоборств. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Регби на коленях», «Наступи на носок»	На развитие координации и силовых способностей	Комплекс УГГ №2	

### 3 четверть

Номер урока	Дата проведения	Содержание Занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	примечание
49		Инструктаж по правилам ТБ на занятиях элементами единоборств. Обучение приемам страховки. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов.	На овладение техникой приемами На развитие координационных и силовых способностей и силовой выносливости «Борьба ногами в стойке»	Повторить правила техники безопасности	
50		Силовые упражнения и единоборства в парах. Закрепление приемов страховки. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.	На овладение техникой приемов, «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах».	Упражнения для мышц живота	
51		Урок–игра. Игры: «Борьба за туловище», «Кто самый ловкий», «Борьба за ленточку», «Перетягивание в парах»	Игры. На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей, силовой выносливости	Упражнения для мышц ног.	



52		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Совершенствование приемов страховки. Закрепление приемов борьбы за выгодное положение.	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Борьба за выгодное положение»	Упражнения для мышц спины	
53		Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение.	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Регби на коленях»	Упражнения для мышц плечевого пояса	
54		<b>Урок-игра.</b> Игры на отработку приемов: «Борьба за выгодное положение», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях»	На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей	Комплекс УГГ	
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>					
55		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее». Эстафета на лыжах	Повторить правила безопасности	
56		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее».	Упражнения для мышц живота	
57		Урок – игра. Игровые задания, игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Кто дальше проскользит» «Обгони и не задень», «Игра в снежки на лыжах»	Комплекс УГГ	
58		Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц спины	

59		Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Упражнения для мышц плечевого пояса	
60		Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
61		Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц ног	
62		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц живота	
63		Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Учёт техники выполнения поднимания туловища из положения лежа.	Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее. Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
64		Повторение техники конькового хода. Разучивание техники преодоления контруклона. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный.	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц спины	
65		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц плечевого пояса	

66	ЭТО ПИСАТЬ	Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – подтягивание.	Игровые задания Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	
67		Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления контруклона. Игровые задания.	Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием»	Упражнения для мышц ног	
68		Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием»	Упражнения для мышц живота	
69		Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке.	Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Комплекс УГГ	
70		Совершенствование техники преодоления контруклона. Учет техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц спины	
71		Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты.	На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
72		Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.	Игровые задания Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах	Комплекс УГГ	
<b>Спортивные игры – волейбол (9ч)</b>					
73		Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча	Повторить правила техники безопасности Повторить	

			«Пасовка волейболистов»	правила игры в волейбол	
74		Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов»	Упражнения для мышц живота	
75		Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег.	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств	Комплекс УГГ	
76		Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц спины	
77		Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол.	Упражнения для мышц плечевого пояса	
78		Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол.	Комплекс УГГ	

#### 4 четверть

Номер урока	Дата проведения	Содержание занятий	Название подвижных игр и их основная направленность	Домашнее задание	Примечание
79		Техника безопасности на уроках физической культуры по волейболу. Основы знаний: Влияние занятий спортивными играми на организм. Обучение технике прямого нападающего удара во встречных передачах. Совершенствование техники нижней прямой подачи	На освоение техники прямого нападающего удара. На овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Повторить правила техники безопасности	

		в заданную часть площадки. Закрепление технике приема мяча, отраженного сеткой.			
80		Закрепление техники прямого нападающего удара во встречных передачах. Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола.	На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники прямого нападающего удара Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.	Упражнения для мышц живота	
81		Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола	На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол.	Составить комплекс утренней гимнастики	
<b>Русская лапта (10ч)</b>					
82		Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта	Повторить правила техники безопасности. Повторить правила игры «Русская лапта»	
83		Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	На овладение техники стайерского бега Русская лапта	Упражнения для мышц ног	
84		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	

85		«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.	Развитие физических качеств Русская лапта	Упражнения для мышц живота	
86		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры.	Развитие физических качеств «Передал, садись». Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием.	
87		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование – челночный бег	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	
88		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
89		Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре	
90		Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование – бег 30м.	На овладение организаторскими умениями Русская лапта	Комплекс УГГ № 1	

91		Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра	Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
Легкая атлетика (13ч)					
92		Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра.	На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. Русская лапта	Повторить правила техники безопасности.	
93		Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	Игровые задания Линейные эстафеты Русская лапта Футбол	Повторить комплекс утренней гимнастики	
94		Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры.	На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета	Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.	
95		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц живота – подъём туловища из положения, лёжа на полу - на выносливость	
96		Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные	На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки»	Упражнения для мышц живота – подъём туловища из положения,	

		игры и эстафеты		лѐжа на полу - на выносливость	
97		Урок – тестирование. Тестирование Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал.	Совершенствование физических качеств Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц плечевого пояса	
98		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
99		Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.	На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок»	Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.	
100		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега.	На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты	Повторить комплекс утренней гимнастики	
101		Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания	Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол	Упражнения для мышц живота – подъѐм туловища	
102		Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры.	На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты	Выполнение упражнений для мышц спины	



**Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 9 класса при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		неделя	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	27	21	30	24
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	9	9	-	-	-
1.3	Спортивные игры (волейбол)	9	-	-	6	3
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.5	Легкая атлетика	21	10	-	-	14
1.6	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
1.7	Единоборства	9	-	3	6	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть (Русская лапта)</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	-	-	<b>10</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

## Перечень учебно-методических средств обучения

### • ПРОГРАММА

Автор	Название	Издательство	Год
В.И. Лях, А.А. Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	-М,«Просвещение»	2012

### • УЧЕБНИК

Класс	Автор	Название	Издательство	Год
5-7	М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др./ под ред. Виленского М.Я.	«Физическая культура. 5-7 класс».	М, «Просвещение»	2007
8-9	В. И. Лях, А. А.Зданевич	«Физическая культура. 8-9 класс».	М, «Просвещение»	2010

• **Дополнительная литература**  
(пособия для учителя, справочники,  
дидактические материалы, электронные ресурсы)

Автор	Название	Издательство	Год
Беляев А.В.	Волейбол.	М.: Физкультура, образование и наука,	2000
Гришин Ю.И..	Основы силовой подготовки	Р/Д: Феникс,	2011
Ивкова Т.Н.	Волейбол. Учебно-методическое пособие. –	Минск: академия управления при Президенте республики Беларусь	2008
Ингерлейб	М., Анатомия физических упражнений.	Рн/Д: Феникс	2009.
Кашкин А.А.	Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.	– М.: АОО Издательство «Советский спорт»,	2009
Киселёв П.А.	Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам.	– М.: Глобус,	2009
Никифоров А.А, Середа Н.С..	Методические рекомендации для учителей физической культуры по вопросам проведения внеклассных занятий с учащимися по различным массовым видам спорта.	– Белгород: БелРИПКППС,	2007
Никифоров А.А.	Совершенствование системы подготовки учителя физ. культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области.	– Белгород: БелРИПКППС,	2007

Никифоров А.А.	Содержание и методика занятий с ослабленными детьми.	-Белгород: БелРИПКППС,	2008
Никифоров А.А.	Некоторые особенности организации занятий на основе подвижных игр.	– Белгород: БелРИПКППС,	2008
Олендский В.В., Чернышов Л.Т..	Команды и распоряжения на уроках физической культуры.	– Белгород: БелРИПКППС,	2008
Селуянов В.Н.	Технология оздоровительной физической культуры.	-М: ТВТ «Дивизион»,	2007
	Тестирование по физической культуре. Методические рекомендации для учителей физической культуры Белгородской области	– Белгород: БелРИПКППС,	2010

## Перечень сайтов

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.beluno.ru">http://www.beluno.ru</a> :	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
<a href="http://ipkps.bsu.edu.ru/">http://ipkps.bsu.edu.ru/</a> :	Белгородский региональный институт ПКПС
<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a> :	Академия повышения квалификации работников образования
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a> :	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a> :	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> :	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/</a> :	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a> :	Федерация Интернет образования
<a href="http://www.russiatourism.ru/">http://www.russiatourism.ru/</a>	Федеральное агентство по туризму (Росстуризм)
<a href="http://www.sportsovet.ru/news.html">http://www.sportsovet.ru/news.html</a>	Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, спорта высших достижений, подготовке и проведению XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр 2014 года в г. Сочи, XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г. Казани, чемпионата мира по футболу 2018 года
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a> :	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html">http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html</a>	Федеральный справочник «Спорт России»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes">http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes</a>	Каталог спортивных организаций

<a href="http://sportbum.info/924-russian-federation-armsport.html">http://sportbum.info/924-russian-federation-armsport.html</a>	Российская федерация армспорта
<a href="http://www.judo.ru/">http://www.judo.ru/</a>	Федерация дзюдо России
<a href="http://www.gorodki.ogr/">http://www.gorodki.ogr/</a>	Федерация городошного спорта
<a href="http://www.boxing-fbr.ru/">http://www.boxing-fbr.ru/</a>	Федерация бокса России
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.kickboxing.ru/">http://www.kickboxing.ru/</a>	Российская федерация кик-боксинга -IAKSA
<a href="http://www.ruslapta.ru/">http://www.ruslapta.ru/</a>	Федерация русской лапты России
<a href="http://www.fke.ru/">http://www.fke.ru/</a>	Федерация комплексного единоборства России
<a href="http://www.russwimming.ru/">http://www.russwimming.ru/</a>	Всероссийская федерация плавания
<a href="http://www.vfgs.ru/">http://www.vfgs.ru/</a>	Всероссийская федерация гиревого спорта
<a href="http://ru-football.narod.ru/">http://ru-football.narod.ru/</a>	Российская федерация футбола
<a href="http://www.football8x8.com/dok_Reglament.htm">http://www.football8x8.com/dok_Reglament.htm</a>	Общероссийская общественная организация «Федерация футбола «8 на 8» России»
<a href="http://mfrfs.ru/index.html">http://mfrfs.ru/index.html</a>	Массовый футбол. Российский футбольный союз
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России»

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Бревно напольное (3 м).	П
Козел гимнастический.	П
Перекладина гимнастическая (пристеночная).	П
Стенка гимнастическая.	П
Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м).	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).	П
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (тенисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.	К
Палка гимнастическая.	К
Скакалка детская.	П
Мат гимнастический.	П
Акробатическая дорожка.	К
Гимнастический подкидной мостик.	Д
Коврики: гимнастические, массажные.	П
Кегли.	К
Обруч пластиковый детский.	Д
Планка для прыжков в высоту.	Д
Стойка для прыжков в высоту.	Д
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	Д
Лента финишная.	Д
Дорожка разметочная резиновая для прыжков.	
Рулетка измерительная.	К
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.	
Льжи детские (с креплениями и палками).	П
Щит баскетбольный тренировочный.	Д
Сетка для переноса и хранения мячей.	П
Жилетки игровые с номерами.	
Волейбольная стойка универсальная.	К
Сетка волейбольная.	Д
Аптечка.	Д

**Игры и игрушки**

Стол для игры в настольный теннис.	<b>П</b>
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.	<b>П</b>
Футбол.	<b>П</b>
Шахматы ( с доской).	<b>П</b>
Шашки (с доской).	<b>П</b>
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	<b>П</b>