5- класс.

Распределение учебного материала в году.

1.Легкая атлетика - 40 часов.
2.Спортивные игры - 39 часов.
3.Гимнастика - 15 часов.
4.Основы знаний - 8 часов.

Сетка часов.

№	Содержание	четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика.	21			19
2	Спортивные игры.	5	12	18	4
3	Гимнастика.		7	8	
4	Основы знаний.	1	2	4	1

Зачетные уроки.

1 четверть - 6
2 четверть - 5
3 четверть - 7
4 четверть - 5

Год - 23

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Обучение жизненно важным умениям и навыкам.
3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и

укрепления здоровья.

6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Первая четверть- 27 уроков.

Задачи:

1. Информировать учащихся о правилах поведения на уроках физической культуры, спортивной форме, профилактике спортивного травматизма.
2. Обучение технике выполнения высокого старта и финиширования, тренировка в спринтерском беге.
3. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 7- 9 шагов и прыжка в высоту, в длину с 3- 5 шагов разбега.
4. Обучение метанию малых мячей в цель с расстояния 8 -10 м, метанию малых мячей на дельность с 3-х шагов разбега.
5. Повышение уровня выносливость по средствам посредствам, длительного бега, минутного бега, эстафет, круговой тренировки.

№	Содержание	Д / З
1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности.	Техника безопасности на уроках ФК
	Легка атлетика.	
	Система уроков (спринт).	
2 3 4	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт от 10 до 15 м. 5)Бег с ускорением от 30 до 40 м. 6)Скоростной бег до 40м. 7)Бег 60 м. 8)Спортивная игра (футбол, «вышибало»).	Высокий старт бег 60 м
5	***Зачетный урок (спринт).***	
	Система уроков (прыжок в длину).	
6 7 8	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения.	Подбор разбега

	4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. 6)Подвижная игра «Борьба за знамя».	
9	***Зачетный урок (прыжок в длину).***	
	Система уроков (прыжок в высоту).	
10 11 12	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжки в высоту с 3–4 шагов с разбега. 5)Спортивная игра (футбол). 6)Подвижная игра «Вышибало».	Выпрыгивание из седа
13	***Зачетный урок (прыжок в высоту).***	
	Система уроков (метание).	
14 15 16	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание в цель и дальность с трех шагов с разбега. 6)Подвижная игра «Вышибало».	Метание камней
17	***Зачетный урок (метание).***	
	Система уроков (кросс).	
18 19 20 21	1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Длительный бег до 15мин. 3)Бег с препятствиями и на местности. 4)Минутный бег. 5)Эстафеты. 6)Круговая тренировка.	Бег 10мин
22	***Зачетный урок (Бег 2000м).***	
	Баскетбол.	
	Система уроков (ловля и передача мяча).	
23 24 25	1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 3)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Правила игры

26 27	4)правила игры. *Зачетный урок (ловля и передач мяча).* *Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на шесте. 4)Учебная игра.	Техника ведения

Вторая четверть – 21 урок.

Задачи:

1.Оучение и совершенствование технике перемещений, ловли и передачи мяча (баскетбол).
2. Обучение и совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
3.Обучение и совершенствование техники броска мяча по кольцу (баскетбол).
4.Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
5. Повышение уровня силовой подготовки.
6.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

№	Содержание	Д \ З
28 29 30 31 32 33 34 35	*Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (ведение мяча).* *Система уроков (бросок мяча по кольцу).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.	Техника ведения Правила игры Техника броска

	4)Учебная игра.	
36	*Зачетный урок (бросок мяча по кольцу).*	
	Система уроков (технико-тактические действия).	
	1)Разминочный бег.	
37	2)Разминка с мячами.	
38	3)Вырывание и выбивание мяча.	Правила игры
	4)Ловля, передача ведения, бросок.	
	5)Учебная игра.	
39	*Зачетный урок (индивидуальная техника защиты).*	
	Гимнастика.	
	Система уроков (строевые упражнения).	
	1)Разминочный бег.	
40	2)Комплекс ОРУ.	
41	3)Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	Повороты на месте.
42	4)Спортивная игра (баскетбол).	
	Зачетный урок (строевые упражнения).	
43	*Система уроков (силовая подготовка).*	
44	1)Разминочный бег.	
45	2)Комплекс ОРУ.	Подтягивания на перекладине.
	3)Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивание, упражнение в упорах.	
46	4)Прыжки со скакалкой.	
	5)Спортивная игра (баскетбол).	
	Зачетный урок (силовая подготовка).	
47	*Теория:*	
48	1)Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	
	1)Правила игры (баскетбол).	Правила игры

	2)Терминология.	

Третья четверть – 30 уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на ногах.
2.Обучение техники опорных прыжков (вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)).
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении. Техника свободного нападения (баскетбол).
4.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и передачи мяча (волейбол).
5.Освоение техники нижней прямой подачи.
6)Освоение техники прямого нападающего удара.
7.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

№	Содержание	Д\ З
49 50 51 52 53 54 55 56 57 58	*Система уроков (акробатика).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Кувырок вперед, назад. 4)Стойка на лопатках. 5)Упражнение «мост». 6)Спортивная игра (баскетбол) *Зачетный урок (акробатика).* *Система уроков (опорный прыжок).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см). *Зачетный урок (опорный прыжок).* *Баскетбол.* *Система уроков (технико-тактические действия в нападении).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ.	Кувырок вперед, назад Напрыгивание на мост

59	3)Учебная игра (тактика свободного нападения). *Зачетный урок (игра в нападении).*	
60 61 62	*Волейбол.* *Система уроков (передвижение, прием, и передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Стойка игрока. Перемещение в стойке Приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. 4)Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	Правила игры в «Пионербол»
63	5)Игра «Пионербол». *Зачетный урок (прием и передача мяча).*	
64 65 66 67	*Система уроков (подача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. 4)Игра «Пионербол». *Зачетный урок (подача мяча).*	Техника подачи
68 69 70	*Система уроков (прием подачи).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прием подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. 4)Игра «Пионербол». *Зачетный урок (Прием подачи).*	Правила игры
71 72 73 74	*Система уроков (Совершенствование приема и передачи).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 4)Игра «Пионербол».	

75 76 77 78	***Теория:*** 1)Значение терминологии волейбола, техники передачи, подачи мяча, нападающего удара. 2)Правила игры в волейбол. 1)Что такое Олимпийские игры? 2)Символика Олимпийских игр. 1)Режим дня. Его значение для здоровья человека.	Терминология волейбола Символика Олимпийских игр

Четвертая четверть – 24 урока.

Задачи:

1.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (Волейбол).
2.Обучение техники выполнения высокого старта, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
4.Обучение метанию малых мячей в цель с расстояния 8-10м, Метанию малых мячей на дальность с 3-х шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости, воспитание волевых качеств личности.
6.Подведение итогов за год, выявление лучшего спортсмена в классе.

№	Содержание	Д/ З
	Волейбол. ***Система уроков (владение мячом).***	
79	1)Разминочный бег.	
80	2)Разминка с мячами.	
81	3)Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. 4)Учебная игра.	
82	***Зачетный урок (владение мячом).***	

	Легкая атлетика.	
	Система уроков (спринт).	Бег 60м
	1)Разминочный бег.	
83	2)Комплекс ОРУ.	
84	3)Специальные упражнения.	
85	4)Высокий старт от 30-40м.	
86	5)Бег 60м.	
	7)Спортивная игра (футбол, волейбол).	
87	*Зачетный урок (спринт).*	
	Система уроков (прыжок в длину).	
88	1)Разминочный бег.	Прыжок в длину с места
89	2)Комплекс ОРУ.	
90	3)Специальные упражнения.	
91	4)Прыжок в длину с места.	
	5)Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	
	6)Подвижная игра «Борьба за знамя».	
92	*Зачетный урок (прыжок в длину).*	
	Система уроков (метание).	
93	1)Разминочный бег.	
94	2)Комплекс ОРУ.	
95	3)Специальные упражнения.	Метание камней
	4)Силовая подготовка.	
	5)Метание в цель и на дальность.	
	6)Спортивная игра (футбол, волейбол).	
96	*Зачетный урок (метание).*	
	Система уроков (кроссовая подготовка).	
97	1)Разминочный бег.	
98	2)Комплекс ОРУ.	Длительный бег до 15 мин
99	3)Длительный бег.	
100	4)Минутный бег.	
	5)Эстафеты.	
	6)Круговая тренировка.	
101	*Зачетный урок (кроссовая подготовка).*	
102	1)Подведение итогов за год.	
	2)Выявление лучшего спортсмена класса.	

6 класс.

Распределение учебного материала в году.

1.Легкая атлетика 40часов
2.Спортивные игры 39часов
3.Гимнастика 15часов
4.Основы знаний 8часов

Сетка часов

№	Содержание	четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19
2	Спортивные игры	5	12	18	4
3	Гимнастика		7	8	
4	Основы знаний	1	2	4	1

Зачетные уроки.

1 четверть - 6 часов
2четверть - 5 часов
3четверть - 7 часов Год - 23 часа

4четверть - 5 часов

Задачи:

1.Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости).
2.Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
3.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдения правил техники безопасности во время знаний.
4.Формирование адекватной оценки собственных возможностей.
5.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, чувства ответственности.
6.Содействие развитию психических процессов.

Первая четверть – 27 уроков.

№	Содержание	Д / З
1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике	Техника безопасности на уроках ФК

	безопасности. *Легкая атлетика.* *Система уроков (спринт).*	
2 3 4	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт от 15 до 30м. 5)Бег с ускорением от 30 до 50м. 6)Скоростной бег до 50м. 7)Бег 60м. 8)Подвижная игра «Борьба за знамя».	Бег 60м
5	*Зачетный урок (спринт).*	
	Система уроков (прыжок в длину).	
6 7 8	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. 5)Прыжок в длину с места. 6)Спортивная игра (футбол).	Подбор разбега
9	*Зачетный урок (прыжок в длину).*	
	Система уроков (прыжок в высоту).	
10 11 12	1)Разминочный бег. 2) Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. 5)Подвижные игра «Вышибало».	Выпрыгивание из седа
13	*Зачетный урок (прыжок в высоту).*	
	Система уроков (метание).	
14 15 16	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание в цель с 10-12м. 6)Метание на дальность с 5-6 шагов разбега.	Метание камней
17	7)Подвижная игра «Вышибало». *Зачетный урок (метание).*	
18 19	*Система уроков (кроссовая подготовка).* 1)Разминочный бег.	

20 21 22	2)Комплекс ОРУ. 3)Бег в равномерном темпе до 15м. 4)Эстафеты. 5)Минутный бег. 6)Спортивная игра (футбол). *Зачетный урок (бег 1500м).* *Баскетбол.* *Система уроков (ловля и передача мяча).*	Бег до 15мин
23 24 25 26	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком. 4)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. 5)Правила игры. *Зачетный урок (ловля и передача мяча).*	Правила игры
27	*Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте. 4)Учебная игра.	Техника ведения. Ошибки при ведении

Вторая четверть- 21 урок.

Задачи:

1.Овладение и совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
2.Обучение и совершенствование техники броска мяча по кольцу (баскетбол).
3.Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
4.Повышение уровня силовой подготовки.
5.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

№	Содержание	
	Система уроков (ведение мяча).	
28	1)Разминочный бег.	Ошибки при ведении
29	2)Разминка с мячами.	
30	3)Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
	4)Учебная игра.	
31	*Зачетный урок (ведение мяча).*	
	Система уроков (бросок мяча по кольцу).	
32	1)Разминочный бег.	
33	2)Разминка с мячами.	
34	3)Броски одной и двумя руками с места и в	Ошибки при
35	движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м.	броске
	4)Учебная игра.	
36	*Зачетный урок (бросок по кольцу).*	
	Система уроков (технико-тактические действия).	
	1)Разминочный бег.	
37	2)Разминка с мячами.	
38	3)Вырывание и выбивание мяча.	Правила игры
	4)Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, бросок.	
	5)Учебная игра.	
39	*Зачетный урок (технико-тактические действия).*	
	Гимнастика.	
	Система уроков (строевые упражнения).	
40	1)Разминочный бег.	Строевые
41	2)Комплекс ОРУ.	упражнения
	3)Строевой шаг размыкание и смыкание на месте.	
42	4)Спортивная игра (Баскетбол).	
	Зачетный урок (строевые упражнения).	
43	*Система уроков (силовая подготовка).*	
44	1)Разминочный бег.	Подтягивание на
45	2)Комплекс ОРУ.	перекладине

46	3)Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах с гантелями, набивными мячами. 4)Прыжки со скалкой, метание набивного мяча. 5)Спортивная игра.	
47	*Зачетный урок (силовая подготовка).*	Осанка и ее значение
48	*Теория:* 1)Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. 1)Правила баскетбола. 2)Терминология.	Правила баскетбол

Третья четверть – 30 уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения двух кувырков вперед слитно; «мост» из положения, стоя с помощью.
2.Обучение выполнению техники опорных прыжков (ноги врозь, козел в ширину, высота 100-110см).
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении (тактика свободного нападения).
4.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передачи мяча (волейбол).
5.Освоение техники нижней прямой подачи.
6.Обучение техники прямого нападающего удара.
7.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

	Система уроков (акробатика).	
49	1)Разминочный бег.	Кувырок вперед, назад
50	2)Комплекс ОРУ.	
51	3)Два кувырка вперед слитно. 4)»Мост» из положения стоя, с помощью. 5)Спортивная игра (баскетбол).	
52	*Зачетный урок (акробатика).*	
	Система уроков (опорный прыжок).	
53	1)Разминочный бег.	
54	2)Комплекс ОРУ.	Напрыгивание на мост
55	3)Специальные упражнения.	

	4)Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). 5)Броски по кольцу (баскетбол).	
56	*Зачетный урок (опорный прыжок).*	
	Баскетбол.	
57	*Система уроков (технико-тактические действия в нападении).*	
58	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами.	Правила игры
59	3)Учебная игра (тактика свободного нападения). *Зачетный урок (игра в нападении).*	
	Волейбол.	
60	*Система уроков (передвижение, прием и передача мяча).*	Правила волейбола
61	1)Разминочный бег.	
62	2)Комплекс Ору в движении. 3)Стойка игрока. Перемещение. 4)Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. 5)Прием мяча снизу двумя руками и после перемещения вперед.	
63	6)Игра «Пионербол». *Зачетный урок (прием и передача мяча).*	
64	*Система уроков (подача мяча).*	Техника подачи
65	1)Разминочный бег.	
66	2)Разминка с мячами. 3)Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	
67	4)Игра «Пионербол». *Зачетный урок (прием мяча).*	
68	*Система уроков (прием мяча).*	
69	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прием мяча после подачи.	Мини-волейбол (правила)
70	4)Мини-волейбол (упрощенные правила).	

	Зачетный урок (прием мяча).	
71 72 73 74	*Система уроков (нападающий удар).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 4)Мини-волейбол. *Зачетный урок (нападающий удар).*	
75 76 77 78	*Теория:* 1)Знания терминологии волейбола. 2)Техника приема и передачи мяча. 1)Правила игры в волейбол. 1)Что такое чемпионат мира, Европы? 2)Влияние легкоатлетических упражнений на дыхательную систему организма. 1)Что такое сила, выносливость, гибкость?	Терминология волейбола Сила, гибкость, выносливость.

Четвертая четверть – 24 урока.

Задачи:

1.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
2.Совершенствование техники высокого старта, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.
4.Тренировка в метании мяча на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости, развитее волевых качеств личности, посредством длительного бега.
6.Подведение итогов за год, выявление лучшего спортсмена в классе.

	Волейбол. *Система уроков (владение мячом).*	
79 80 81	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Комбинации из освоенных элементов:	Правила волейбола

	прием, передача, удар. 4)Учебная игра.	
82	*Зачетный урок (владение мячом).*	
	Легкая атлетика.	
	Система уроков (спринт).	
83	1)Разминочный бег.	
84	2)Комплекс ОРУ.	
85	3)Специальные упражнения.	
86	4)Высокий старт от 10 до 15м. 5)Бег с ускорением от 40 до 60м. 6)Бег 60м на результат. 7)Спортивная игра (футбол).	Ускорение до 60м
87	*Зачетный урок (спринт).*	
	Система уроков (прыжок в длину).	
	1)Разминочный бег.	
88	2)Комплекс ОРУ.	
89	3)Специальные упражнения.	
90	4)Прыжок в длину с места.	
91	5)Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6)Спортивная Ира (футбол).	Подбор разбега
92	*Зачетный урок (прыжок в длину).*	
	Система уроков (метание).	
93	1)Разминочный бег.	
94	2)Комплекс ОРУ.	
95	3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега. 6)Спортивная игра (по выбору детей).	Метание камней
96	*Зачетный урок (метание).*	
	Система уроков (кроссовая подготовка).	
97	1)Разминочный бег.	
98	2)Комплекс ОРУ.	
99 100	3)Бег в равномерном темпе. Мальчики до 20мин, девочки до 15мин. 4)Бег 2000м. 5)Спортивная игра (футбол).	Бег 2000м
101	*Зачетный урок (кросс).*	
102	1)Подведение итогов за год.	

	2)Выявление лучшего спортсмена в классе.	

7 класс.

Распределение учебного материала в году.

1. Легкая атлетика 40часов
2. Спортивные игры 39часов
3. Гимнастика 15часов
4. Основы знаний 8часов
5.

Сетка часов.

№	Содержание	Четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19
2	Спортивная игра	5	12	18	4
3	Гимнастика		7	8	
4	Основы знаний	1	2	4	1

Зачетные уроки.

1 четверть - 6часов
2 четверть - 5часов
3 четверть - 7часов
4 четверть - 5часов

Год - 23часа

Задачи:

1.Обучение основам базовых видов двигательных действий.
2.Дальнейшее развитие координационных способностей.
3.Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
4.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
5. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
6.Выроботка организаторских навыков проведения занятий
в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
7.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Первая четверть – 27уроков.

Задачи:

1.Информирование учащихся о правилах поведения на уроках физической культуры, спортивной форме профилактике спортивного травматизма.
2.Совершенствование техники высокого старта 30м, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 9-11

шагов разбега.
4.Обучение метанию малых мячей в цель с расстояния 12-24м, метанию малых мячей на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости посредством бега в равномерном темпе до 20мин – мальчики, до 15мин - девочки, бег на 2000м.
6.Обечение техники ловли и передачи мяча (баскетбол).

№	Содержание	Д\З
1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2) Проведение инструктажа по технике безопасности.	Техника безопасности
	Легкая атлетика.	
	Система уроков (спринт).	
2 3 4	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРЦ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт до 30м 5)Бег с ускорением от 40 до 60м. 6)Бег на результат 60м. 7)Спортивная игра (футбол, волейбол).	Бег с ускорением до 60м
5	***Зачетный урок (спринт).***	
	Система уроков (прыжок в длину).	
6 7 8	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 5)Подвижная игра «Борьба за знамя».	Подбор разбега
9	***Зачетный урок (прыжок в длину).***	
	Система уроков (прыжок в высоту).	
10 11 12	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 5)Спортивная игра (футбол, волейбол).	Прыжок с места
13	***Зачетный урок (прыжок в высоту).***	
	Система уроков (метание).	

14 15 16 17	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание мячей на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (метание).***	Метание камней
18 19 20 21 22	***Система уроков (кросс).*** 1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Длительный бег до 20мин – мальчики. до15 мин - девочки. 3)Бег на 2000м. 4)Эстафеты. 5)Спортивная игра (футбол). ***Зачетный урок (бег 1500м).***	Длительный бег до 15мин
23 24 25 26	***Баскетбол.*** ***Система уроков (ловля и передача мяча).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. 4)Правила игры. 5)Учебная игра. ***Зачетный урок (ловля и передача мяча).***	Правила игры
27	***Система уроков (ведение мяча).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4)Учебная игра.	Техника ведения

Вторая четверть-21урок.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
2.Обучение и совершенствование техники броска мяча по кольцу (баскетбол).
3.Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
4.Повышение уровня силовой подготовки.
5.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

28 29 30 31	***Система уроков (ведение мяча).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. 4)Учебная игра. ***Зачетный урок (ведение мяча).***	Ведение мяча Техника ведения
32 33 34 35 36	***Система уроков (бросок мяча по кольцу).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. 4)Учебная игра. ***Зачетный урок (бросок мяча по кольцу).***	Техника броска мяча
37 38 39	***Система уроков (технико-тактические действия).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Перехват мяча. 4)Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 5)Учебная игра. ***Зачетный урок (технико-тактические действия).*** ***Гимнастика.***	Правила игры

40 41 42 43 44 45 46 47 48	*Система уроков (строевые упражнения).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Выполнение команды «пол-оборота на право!», «пол-оборота налево!», «короче шаг!», «полшага!», «полный шаг!». 4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (строевые упражнения).* *Система уроков (силовая подготовка).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах с гантелями, набивными мячами. 4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (силовая подготовка).* 1)Страховка и помощь во время занятий. 2)Обеспечение техники безопасности. 1)Правила баскетбола. 2)Терминология.	Строевые упражнения Подтягивание на перекладине Правила страховки Правила баскетбола

Третья четверть-30уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, стойке на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырка назад в полушпагат (девочки).
2.Обучение техники выполнения прыжков.
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении (баскетбол).
4.Овладение техникой передвижений, остановок и стоек (волейбол).
5.Освоение техники нижней прямой подачи (волейбол).
6.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

49 50 51	*Система уроков (акробатика).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Кувырок вперед в стойку на лопатках,	Кувырок вперед, назад

	стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки).	
52	4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (акробатика).*	
53	*Система уроков (опорный прыжок).*	
54	1)Разминочный бег.	Напрыгивание на «мост»
55	2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115см) - мальчики. 4)Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – девочки.	
56	5)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (опорный прыжок).*	
	Баскетбол.	
57	*Система уроков (технико-тактические действия в нападении).*	Правила игры
58	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Продолжить обучение тактики свободного нападения.	
59	4)Учебная игра. *Зачетный урок (игра в нападении).*	
	Волейбол.	
60	*Система уроков (передвижение, прием и передача мяча).*	
61	1)Разминочный бег.	Правила волейбола
62	2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Перемещение по площадке. 4)Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой через сетку. 5)Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку.	
63	6)Мини-волейбол. *Зачетный урок (прием и передача мяча).*	
64	*Система уроков (подача мяча).*	
65	1)Разминочный бег.	
66	2)Разминка с мячами.	

67	3)Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м, через сетку. 4)Мини-волейбол. *Зачетный урок (подача мяча).*	Техника подачи
68 69 70	*Система уроков (прием мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прием мяча после подачи. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (прием мяча).*	Техника приема
71 72 73 74	*Система уроков (нападающий удар).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. 5)Учебная игра. *Зачетный урок (нападающий удар).*	Нападающий удар
75 76	*Теория:* 1)Техника приема и передачи мяча в волейболе. 2)Организация спортивной игры (волейбол).	
77	1)Нормы ОФП в 7-ОМ классе. 2)Измерения ЧСС.	Нормы ОФП в 7-ом классе
78	1)Тактика нападения (быстрый прорыв) баскетбол. 2)Физическое качество – сила.	
	1)Знания и личная защита (баскетбол). 2)Спортивная игра (по выбору детей).	Правила баскетбола

Четвертая четверть-24урока.

Задачи:

1.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
2.Совершенствование техники высокого старта, тренировка в спринтерском беге.

3.Обучение и совершенствование техники прыжка с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
4.Тренировка в метании мяча на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости, развитее волевых качеств личности, посредством длительного бега.
6.Подведение итогов за год, выявление лучшего спортсмена в классе.

	Волейбол.	
79	1)Разминочный бег.	
80	2)Разминка с мячами.	
81	3)Комбинации из освоенных элементов: прием, передача и удар.	
	4)Учебная игра.	
82	***Зачетный урок (владение мячом).***	
	Легкая атлетика.	
	Система уроков (спринт).	
83	1)Разминочный бег.	Ускорение до 60мин
84	2)Комплекс ОРУ.	
85	3)Специальные упражнения.	
86	4)Высокий старт от 10 до 15мин.	
	5)Бег с ускорением от 40 до 60мин.	
	6)Бег 60мин на результат.	
	7)Спортивная игра (футбол).	
87	***Зачетный урок (спринт).***	
	Система уроков (прыжок в длину).	
88	1)Разминочный бег.	
89	2)Комплекс ОРУ.	Подбор разбега
90	3)Специальные упражнения.	
91	4)Прыжок в длину с места.	
	5)Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	
	6)Спортивная игра (Футбол).	
92	***Зачетный урок (прыжок в длину).***	
	Система уроков (метание).	
93	1)Разминочный бег.	
94	2)Комплекс ОРУ.	
95	3)Специальные упражнения.	Метание камней
	4)Силовая подготовка.	
	5)Метание на дальность с 5-ти, 6-ти шагов	

	разбега. 6)Спортивная игра (по выбору детей).	
96	*Зачетный урок (метание).*	
	Система уроков (кроссовая подготовка).	
97	1)Разминочный бег.	
98	2)Комплекс ОРУ.	
99 100	3)Бег в равномерном темпе мальчики до 20мин, девочки до 15мин. 4)Бег 2000м.	Бег 2000м
	5)Спортивная игра (футбол).	
101	*Зачетный урок (кросс).*	
102	1)Подведение итогов за год. 2)Выявление лучшего спортсмена класса.	

7 класс.

Распределение учебного материала в году.

1. Легкая атлетика 40часов
2. Спортивные игры 39часов
3. Гимнастика 15часов
4. Основы знаний 8часов

5.

Сетка часов.

№	Содержание	Четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19
2	Спортивная игра	5	12	18	4
3	Гимнастика		7	8	
4	Основы знаний	1	2	4	1

Зачетные уроки.

1 четверть - 6часов
2 четверть - 5часов
3 четверть - 7часов
4 четверть - 5часов

Год - 23часа

Задачи:

1.Обучение основам базовых видов двигательных действий.
2.Дальнейшее развитие координационных способностей.
3.Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
4.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
5. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.
6.Выроботка организаторских навыков проведения занятий
в качестве командира отделения, капитана команды,

судьи.
7.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Первая четверть – 27уроков.

Задачи:

1.Информирование учащихся о правилах поведения на уроках физической культуры, спортивной форме профилактике спортивного травматизма.
2.Совершенствование техники высокого старта 30м, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.
4.Обучение метанию малых мячей в цель с расстояния 12-24м, метанию малых мячей на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости посредством бега в равномерном темпе до 20мин – мальчики, до 15мин - девочки, бег на 2000м.
6.Обечение техники ловли и передачи мяча (баскетбол).

№	Содержание	Д\З
1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2) Проведение инструктажа по технике безопасности.	Техника безопасности
	Легкая атлетика.	
	Система уроков (спринт).	
2 3 4	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРЦ. 3)Специальные упражнения. 4)Высокий старт до 30м 5)Бег с ускорением от 40 до 60м. 6)Бег на результат 60м. 7)Спортивная игра (футбол, волейбол).	Бег с ускорением до 60м
5	*Зачетный урок (спринт).*	

	Система уроков (прыжок в длину).	
6	1)Разминочный бег.	
7	2)Комплекс ОРУ.	Подбор разбега
8	3)Специальные упражнения.	
	4)Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	
	5)Подвижная игра «Борьба за знамя».	
9	*Зачетный урок (прыжок в длину).*	
	Система уроков (прыжок в высоту).	
10	1)Разминочный бег.	
11	2)Комплекс ОРУ.	Прыжок с места
12	3)Специальные упражнения.	
	4)Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	
	5)Спортивная игра (футбол, волейбол).	
13	*Зачетный урок (прыжок в высоту).*	
	Система уроков (метание).	
	1)Разминочный бег.	
14	2)Комплекс ОРУ.	Метание камней
15	3)Специальные упражнения.	
16	4)Силовая подготовка.	
	5)Метание мячей на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега.	
	6)Спортивная игра (футбол, волейбол).	
17	*Зачетный урок (метание).*	
	Система уроков (кросс).	
18	1)Разминочный бег, комплекс ОРУ.	
19	2)Длительный бег до 20мин – мальчики.	Длительный бег
20	до15 мин - девочки.	до 15мин
21	3)Бег на 2000м.	
	4)Эстафеты.	
	5)Спортивная игра (футбол).	
22	*Зачетный урок (бег 1500м).*	
	Баскетбол.	
	Система уроков (ловля и передача мяча).	
23	1)Разминочный бег.	
24	2)Комплекс ОРУ в движении.	Правила игры
25	3)Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
	4)Правила игры.	

26 27	5)Учебная игра. *Зачетный урок (ловля и передача мяча).* *Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4)Учебная игра.	Техника ведения

Вторая четверть-21урок.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
2.Обучение и совершенствование техники броска мяча по кольцу (баскетбол).
3.Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
4.Повышение уровня силовой подготовки.
5.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры.

28 29 30 31 32 33 34 35	*Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (ведение мяча).* *Система уроков (бросок мяча по кольцу).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением	Ведение мяча Техника ведения Техника броска мяча

36	защитника. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (бросок мяча по кольцу).*	
37 38 39	*Система уроков (технико-тактические действия).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Перехват мяча. 4)Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 5)Учебная игра. *Зачетный урок (технико-тактические действия).*	Правила игры
	Гимнастика.	
40 41 42	*Система уроков (строевые упражнения).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Выполнение команды «пол-оборота на право!», «пол-оборота налево!», «короче шаг!», «полшага!», «полный шаг!». 4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (строевые упражнения).*	Строевые упражнения
43 44 45 46 47	*Система уроков (силовая подготовка).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах с гантелями, набивными мячами. 4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (силовая подготовка).*	Подтягивание на перекладине Правила страховки
48	1)Страховка и помощь во время занятий. 2)Обеспечение техники безопасности. 1)Правила баскетбола. 2)Терминология.	Правила баскетбола

Третья четверть-30уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, стойке на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырка назад в полушпагат (девочки).
2.Обучение техники выполнения прыжков.
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении (баскетбол).
4.Овладение техникой передвижений, остановок и стоек (волейбол).
5.Освоение техники нижней прямой подачи (волейбол).
6.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

49 50 51 52	***Система уроков (акробатика).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). 4)Спортивная игра (баскетбол). ***Зачетный урок (акробатика).***	Кувырок вперед, назад
53 54 55 56	***Система уроков (опорный прыжок).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115см) - мальчики. 4)Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) – девочки. 5)Спортивная игра (баскетбол). ***Зачетный урок (опорный прыжок).***	Напрыгивание на «мост»
	Баскетбол.	
57 58 59	***Система уроков (технико-тактические действия в нападении).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Продолжить обучение тактики свободного нападения. 4)Учебная игра. ***Зачетный урок (игра в нападении).***	Правила игры
	Волейбол.	

60 61 62 63	*Система уроков (передвижение, прием и передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Перемещение по площадке. 4)Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой через сетку. 5)Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку. 6)Мини-волейбол. *Зачетный урок (прием и передача мяча).*	Правила волейбола
64 65 66 67	*Система уроков (подача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м, через сетку. 4)Мини-волейбол. *Зачетный урок (подача мяча).*	Техника подачи
68 69 70	*Система уроков (прием мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прием мяча после подачи. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (прием мяча).*	Техника приема
71 72 73 74	*Система уроков (нападающий удар).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. 5)Учебная игра. *Зачетный урок (нападающий удар).*	Нападающий удар
75 76 77	*Теория:* 1)Техника приема и передачи мяча в волейболе. 2)Организация спортивной игры (волейбол). 1)Нормы ОФП в 7-ОМ классе. 2)Измерения ЧСС.	Нормы ОФП в 7-ом классе

78	1)Тактика нападения (быстрый прорыв) баскетбол. 2)Физическое качество – сила. 1)Знания и личная защита (баскетбол). 2)Спортивная игра (по выбору детей).	Правила баскетбола

Четвертая четверть-24урока.

Задачи:

1.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
2.Совершенствование техники высокого старта, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
4.Тренировка в метании мяча на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости, развитее волевых качеств личности, посредством длительного бега.
6.Подведение итогов за год, выявление лучшего спортсмена в классе.

	Волейбол.	
79	1)Разминочный бег.	
80	2)Разминка с мячами.	
81	3)Комбинации из освоенных элементов: прием, передача и удар. 4)Учебная игра.	
82	***Зачетный урок (владение мячом).***	
	Легкая атлетика.	
	Система уроков (спринт).	
83	1)Разминочный бег.	Ускорение до 60мин
84	2)Комплекс ОРУ.	
85	3)Специальные упражнения.	
86	4)Высокий старт от 10 до 15мин. 5)Бег с ускорением от 40 до 60мин. 6)Бег 60мин на результат. 7)Спортивная игра (футбол).	
87	***Зачетный урок (спринт).***	

88 89 90 91 92	*Система уроков (прыжок в длину).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. 6)Спортивная игра (Футбол). *Зачетный урок (прыжок в длину).*	Подбор разбега
93 94 95 96	*Система уроков (метание).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание на дальность с 5-ти, 6-ти шагов разбега. 6)Спортивная игра (по выбору детей). *Зачетный урок (метание).*	Метание камней
97 98 99 100 101 102	*Система уроков (кроссовая подготовка).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Бег в равномерном темпе мальчики до 20мин, девочки до 15мин. 4)Бег 2000м. 5)Спортивная игра (футбол). *Зачетный урок (кросс).* 1)Подведение итогов за год. 2)Выявление лучшего спортсмена класса.	Бег 2000м

8-класс.

Распределение учебного материала в году.

1.Легкая атлетика - 40часов
2.Спортивные игры - 39часов
3.Гимнастика - 15часов
4.Основы знаний - 8часов

Сетка часов.

№	Содержание	четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19
2	Спортивные игры	5	12	18	4
3	Гимнастика		7	8	
4	Основы знаний	1	2	4	1

Зачетные уроки.

1 четверть - 6 часов
2 четверть - 5 часов
3 четверть - 7 часов
4 четверть - 5 часов

Год - 23 часа

Задачи:

1.Содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2.Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3.Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
4.Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приема самоконтроля.
5.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности вовремя занятий, оказание первой помощи при травмах.
6.Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
7.Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Первая четверть – 27 уроков.

Задачи:

1.Информирование учащихся о правилах поведения на уроках физической культуры, спортивной форме, профилактике спортивного травматизма.
2.Обучение технике выполнения низкого старта до 30м, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.
4.Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.

5.Обучениеи совершенствование техники метания малых мячей.
6.Повышение уровня выносливости и способности к длительному бегу.
7.Совершенствование техники ловли и передачи мяча (баскетбол).

1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности.	Техника безопасности на уроках ФК
	Система уроков (спринт).	
2 3 4	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Низкий старт до 30м. 5)Бег 60и, 100м. 6)Спортивная игра (футбол).	Бег 30м, 60м
5	***Зачетный урок (спринт).***	
	Система уроков (прыжок в длину).	
6 7 8	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 5)Спортивная игра (по выбору детей).	Подбор разбега
9	***Зачетный урок (прыжок в длину).***	
	Система уроков (прыжок в высоту).	
10 11 12	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 5)Спортивная игра (баскетбол).	Прыжок в высоту с места
13	***Зачетный урок (прыжок в высоту).***	
	Система уроков (метание).	
14 15 16	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Силовая подготовка. 4)Специальные упражнения. 5)Метание с 5-6 шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол).	Метание с 5-6 шагов
17	***Зачетный урок (метание).***	

 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27	*Система уроков (кросс).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Длительный бег мальчики- до 20м девочки - до 15м. 4)Бег с гантелями. 5)Кросс мальчики – 3000м девочки - 2000м 6)Спортивная игра (по выбору детей). *Зачетный урок (кросс).* *Баскетбол.* *Система уроков (ловля и передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Совершенствование ловли и передачи мяча в учебной игре. *Зачетный урок (ловля и передача мяча).* *Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Совершенствование ведения мяча в учебной игре.	 Бег 2000м Ошибки при ведении

Вторая четверть- 21 урок.

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
2. Обучение и совершенствование техники бросков мяча по кольцу.
3. Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
4. Повышение уровня силовой подготовки.
5. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

 28 29 30	*Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Совершенствование техники ведение мяча.	

31	4)Учебная игра. *Зачетный урок (ведение мяча).*	
32	*Система уроков (бросок мяча по кольцу).*	
33	1)Разминочный бег.	Ошибки при броске
34	2)Разминка с мячами.	
35	3)Совершенствование техники бросков мяча по кольцу.	
36	4)Учебная игра. *Зачетный урок (бросок мяча по кольцу).*	
37	*Система уроков (технико-тактические действия).*	
38	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Нападение быстрым прорывом.	Правила игры
39	4)Учебная игра. *Зачетный урок (технико-тактические действия).*	
	Гимнастика.	
40	*Система уроков (строевые упражнения).*	
41	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Команда «прямо», повороты в движении направо, налево.	Строевые команды в движении
42	4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (строевые упражнения).*	
43	*Система уроков (силовая подготовка).*	
44	1)Разминочный бег.	
45	2)Комплекс ОРУ. 3)Подтягивание. 4)Упражнения в висах и упорах. 5)Подъем туловища. 6)Упражнения на гибкость.	Комплекс круговой тренировки
46	7)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (силовая подготовка).*	
47	*Теория:* 1)Упражнения для разогрева. 2)Значение гимнастических упражнений для развития координационных	
48	способностей.	

	1)Страховка и помощь во время занятий.	Составить комплекс ОРУ

Третья четверть-30уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
2.Обучение и совершенствование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжка боком с поворотом на 90градусов (девочки).
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении и защите (баскетбол).
4.Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча, подачи мяча, подачи мяча, нападающего удара-приема мяча после подачи (волейбол).
5.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

	Система уроков (акробатика).	
49	1)Разминочный бег.	
50	2)Комплекс ОРУ.	Стойка на голове и руках
51	3)Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. 4)Спортивная игра (баскетбол).	
52	*Зачетный урок (акробатика).*	
	Система уроков (опорный прыжок).	
53	1)Разминочный бег.	
54	2)Комплекс ОРУ.	Техника опорного прыжка
55	3)Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). 4)Спортивная игра (баскетбол).	
56	*Зачетный урок (опорный прыжок).*	
	Баскетбол.	

57 58 59	*Система уроков (технико-тактические действия).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон». 4)Учебная игра. *Зачетный урок (технико-тактические действия).*	
	Волейбол.	
60 61 62 63	*Система уроков (передвижение, прием, передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (прием и передача мяча).*	Передача над собой 20раз
64 65 66 67	*Система уроков (подача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Нижняя прямая подача мяча. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (подача мяча).*	Прием над собой
68 69 70	*Система урока (прием мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прием подачи. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (прием подачи).*	Тактика приема и подачи
71 72 73 74	*Система уроков (нападающий удар).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. 5)Учебная игра. *Зачетный урок (нападающий удар).*	Тактика нападающего удара

75 76 77 78	*Теория:* 1)Правила и организация волейбола и баскетбола. 1)Первая помощь при растяжениях и вывихах. 2)Спортивная игра (волейбол). 1)Первая помощь при переломах костей. 2)Спортивная игра (волейбол). 1)Подведение итогов за четвертью. Выставление оценок. 2)Спортивная игра (волейбол).	 Первая помощь Первая помощь при переломах

Четвертая четверть-24 урока.

Задачи:

1.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (волейбол).
2.Совершенствование техники низкого старта, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.
4.Тренировка в метании малых мячей на дальность с 5-ти-6-ти шагов разбега.
5.Повышение уровня выносливости, развитее волевых качеств личности, посредством кроссового бега.
6.Подведение итогов за год, выявление лучшего спортсмена в классе.

79 80 81 82	*Волейбол.* *Система уроков (владение мячом).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (владение мячом).* *Легкая атлетика.*	Правила игры

83 84 85 86 87	***Система уроков (спринт).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Низкий старт до 30м. 4)Бег с ускорением до 80м. 5)Бег 100м на результат. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (спринт).***	Бег 100м
88 89 90 91 92	***Система уроков (прыжок в длину).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 11-13шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (прыжок в длину).***	Прыжок в длину с места
93 94 95 96	***Система уроков (метание).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание на дальность малых мячей с 5-6шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол). ***Зачетный урок (метание).***	Метание камней
97 98 100 101 102	***Система уроков (кроссовая подготовка).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Бег в равномерном темпе до 20м-мальчики, до 15м-девочки. 4)Бег 3000м-мальчики, 2000м-девички. ***Зачетный урок (кросс).*** ***Теория:*** 1)Подведение итогов за год. 2)Выявление лучшего спортсмена в классе.	Бег 3000м

9-класс.

Распределение учебного материала в году.

1.Легкая атлетика - 40часов
2.Спортивные игры - 39часов
3.Гимнастика - 15часов
4.Основы знаний - 8часов

Сетка часов.

№	Содержание	четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19
2	Спортивные игры	5	12	18	4
3	Гимнастика		7	8	
4	Основы знаний	1	2	4	1

Зачетные уроки.

1 четверть - 6 часов
2 четверть - 5 часов Год - 23 часа
3 четверть - 7 часов
4 четверть - 5 часов

Задачи:

1.Содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
2.Обучение основам базовых видов двигательных действий.
3.Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
4.Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств, выработка представлений о физической культуре личности и приема самоконтроля.
5.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности вовремя занятий, оказание первой помощи при травмах.
6.Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
7.Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Первая четверть – 27 уроков.

Задачи:

1.Информирование учащихся о правилах поведения на уроках физической культуры, спортивной форме, профилактике спортивного травматизма.
2.Обучение технике выполнения низкого старта до 30м, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 11- 13 шагов разбега.
4.Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.
5.Обучениеи совершенствование техники метания малых мячей.
6.Повышение уровня выносливости и способности к длительному бегу.
7.Совершенствование техники ловли и передачи мяча (баскетбол).

1	1)Вводная беседа о спортивной форме, правилах поведения, профилактике спортивного травматизма. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности.	Техника безопасности на уроках ФК
	Система уроков (спринт).	
2 3 4	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Низкий старт до 30м. 5)Бег 60и, 100м. 6)Спортивная игра (футбол).	Бег 30м, 60м
5	***Зачетный урок (спринт).***	
	Система уроков (прыжок в длину).	
6 7 8	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 5)Спортивная игра (по выбору детей).	Подбор разбега
9	***Зачетный урок (прыжок в длину).***	
	Система уроков (прыжок в высоту).	
10 11 12	1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения.	Прыжок в высоту с места

	4)Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 5)Спортивная игра (баскетбол).	
13	*Зачетный урок (прыжок в высоту).*	
	Система уроков (метание).	
14	1)Разминочный бег.	Метание с 5-6 шагов
15	2)Комплекс ОРУ.	
16	3)Силовая подготовка. 4)Специальные упражнения. 5)Метание с 5-6 шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол).	
17	*Зачетный урок (метание).*	
	Система уроков (кросс).	
18	1)Разминочный бег.	Бег 2000м
19	2)Комплекс ОРУ.	
20	3)Длительный бег мальчики- до 20м	
21	девочки - до 15м. 4)Бег с гантелями. 5)Кросс мальчики – 3000м девочки - 2000м 6)Спортивная игра (по выбору детей).	
22	*Зачетный урок (кросс).*	
	Баскетбол.	
	Система уроков (ловля и передача мяча).	
23	1)Разминочный бег.	
24	2)Разминка с мячами.	
25	3)Совершенствование ловли и передачи мяча в учебной игре.	
26	*Зачетный урок (ловля и передача мяча).*	
	Система уроков (ведение мяча).	
27	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Совершенствование ведения мяча в учебной игре.	Ошибки при ведении

Вторая четверть- 21 урок.

Задачи:

1. Совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
2. Обучение и совершенствование техники бросков мяча по

кольцу.

3. Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
4. Повышение уровня силовой подготовки.
5. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

	Система уроков (ведение мяча).	
28	1)Разминочный бег.	
29	2)Разминка с мячами.	
30	3)Совершенствование техники ведение мяча.	
31	4)Учебная игра.	
	Зачетный урок (ведение мяча).	
32	*Система уроков (бросок мяча по кольцу).*	
33	1)Разминочный бег.	Ошибки при броске
34	2)Разминка с мячами.	
35	3)Совершенствование техники бросков мяча по кольцу.	
36	4)Учебная игра.	
	Зачетный урок (бросок мяча по кольцу).	
37	*Система уроков (технико-тактические действия).*	
38	1)Разминочный бег.	
	2)Разминка с мячами.	Правила игры
	3)Нападение быстрым прорывом.	
39	4)Учебная игра.	
	Зачетный урок (технико-тактические действия).	
	Гимнастика.	
40	*Система уроков (строевые упражнения).*	
41	1)Разминочный бег.	
	2)Комплекс ОРУ.	
	3)Команда «прямо», повороты в движении направо, налево.	Строевые команды в движении
42	4)Спортивная игра (баскетбол).	
	Зачетный урок (строевые упражнения).	
43	*Система уроков (силовая подготовка).*	
44	1)Разминочный бег.	
45	2)Комплекс ОРУ.	

46 47 48	3)Подтягивание. 4)Упражнения в висах и упорах. 5)Подъем туловища. 6)Упражнения на гибкость. 7)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (силовая подготовка).* *Теория:* 1)Упражнения для разогрева. 2)Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. 1)Страховка и помощь во время занятий.	Комплекс круговой тренировки Составить комплекс ОРУ

Третья четверть-30уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
2.Обучение и совершенствование техники выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжка боком с поворотом на 90градусов (девочки).
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении и защите (баскетбол).
4.Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча, подачи мяча, подачи мяча, нападающего удара-приема мяча после подачи (волейбол).
5.Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

49 50 51	*Система уроков (акробатика).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках.	Стойка на голове и руках

	Девочки: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. 4)Спортивная игра (баскетбол).	
52	*Зачетный урок (акробатика).*	
	Система уроков (опорный прыжок).	
53	1)Разминочный бег.	
54	2)Комплекс ОРУ.	Техника опорного прыжка
55	3)Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). 4)Спортивная игра (баскетбол).	
56	*Зачетный урок (опорный прыжок).*	
	Баскетбол.	
	Система уроков (технико-тактические действия).	
57		
58	1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон». 4)Учебная игра.	
59	*Зачетный урок (технико-тактические действия).*	
	Волейбол.	
	Система уроков (передвижение, прием, передача мяча).	
60		
61	1)Разминочный бег.	
62	2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача над собой 20раз
63	4)Учебная игра. *Зачетный урок (прием и передача мяча).*	
64	*Система уроков (подача мяча).*	
65	1)Разминочный бег.	Прием над собой
66	2)Разминка с мячами. 3)Нижняя прямая подача мяча.	
67	4)Учебная игра. *Зачетный урок (подача мяча).*	

68 69 70	*Система урока (прием мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Прием подачи. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (прием подачи).*	Тактика приема и подачи
71 72 73 74	*Система уроков (нападающий удар).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам. 5)Учебная игра. *Зачетный урок (нападающий удар).*	Тактика нападающего удара
75 76	*Теория:* 1)Правила и организация волейбола и баскетбола.	
77	1)Первая помощь при растяжениях и вывихах. 2)Спортивная игра (волейбол).	Первая помощь
78	1)Первая помощь при переломах костей. 2)Спортивная игра (волейбол).	Первая помощь при переломах
	1)Подведение итогов за четвертью. Выставление оценок. 2)Спортивная игра (волейбол).	

Четвертая четверть-24 урока.

Задачи:

1.Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей (волейбол).
2.Совершенствование техники низкого старта, тренировка в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с 11-13 шагов разбега.
4.Тренировка в метании малых мячей на дальность с 5-ти-6-ти шагов разбега.

5.Повышение уровня выносливости, развитее волевых качеств личности, посредством кроссового бега.
6.Подведение итогов за год, выявление лучшего спортсмена в классе.

	Волейбол.	Правила игры
79 80 81	***Система уроков (владение мячом).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. 4)Учебная игра.	
82	***Зачетный урок (владение мячом).***	
	Легкая атлетика.	
83 84 85 86 87	***Система уроков (спринт).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Низкий старт до 30м. 4)Бег с ускорением до 80м. 5)Бег 100м на результат. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (спринт).***	Бег 100м
88 89 90 91 92	***Система уроков (прыжок в длину).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с 11-13шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (прыжок в длину).***	Прыжок в длину с места
93 94 95 96	***Система уроков (метание).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Силовая подготовка. 5)Метание на дальность малых мячей с 5-6шагов разбега. 6)Спортивная игра (футбол). ***Зачетный урок (метание).***	Метание камней

97 98 100 101 102	*Система уроков (кроссовая подготовка).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Бег в равномерном темпе до 20м-мальчики, до 15м-девочки. 4)Бег 3000м-мальчики, 2000м-девички. *Зачетный урок (кросс).* *Теория:* 1)Подведение итогов за год. 2)Выявление лучшего спортсмена в классе.	Бег 3000м

10класс.

Распределение учебного материала в году.

1.Легкая атлетика	40час.
2.Спортивные игры	39час.
3.Гимнастика	15час.
4.Основы знаний	8час.

№	Содержание	Четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19
2	Спортивные игры	5	12	18	4
3	Гимнастика		7	8	
4	Основы знаний	1	2	4	1

Зачетные уроки

1 четверть - 6
2 четверть - 5
3 четверть - 7
4 четверть - 5

год - 23

Задачи:

1.Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование основ индивидуального образа жизни.

2.Совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной и спортивно-рекреационной подготовки, организации педагогических

воздействий на развитие основных биологических и психических процессов.

3.Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно- рекреационной деятельности.

4.Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального физического состояния.

5.Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.

6.Формирование практических умений в организации и провидении самостоятельных форм занятий физической культурой и социально ориентированной направленностью.

. Первая четверть - 27 уроков

Задачи:

1. Информирование учащихся о правилах поведения на уроках ФК, профилактики спортивного травматизма.
2.Продолжить обучение и совершенствование техники спринтерского бега.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину и высоту.
4.Обучение и совершенствование техники метания гранаты.
5.Повышение уровня тренированности в кроссовом беге.
6.Воспитание у школьников высоких нравственных качеств потребности систематических занятий физическими упражнениями.

№	*Содержание*	*Д/З*

1	1) Вводная беседа о спортивной форме и правилах поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке. 2) Проведение инструктажа по технике безопасности и профилактике травматизма на уроках ФК.	
	Легкая атлетика.	
2 3 4 5	***Система уроков (спринт).*** 1) Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2) Специальные упражнения. 3)Бег 100 метров. 4)Спортивная игра (футбол, волейбол). 5)Эстафетный бег. ***Зачетный урок (бег 100 м.)***	Низкий старт
6 7 8 9	***Система уроков (прыжок в длину).*** 1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Специальные упражнения. 3)Прыжок в длину с места. 4)Прыжок в длину с разбега. 5) Спортивная игра (футбол, баскетбол). 6)Подбор индивидуального разбега. ***Зачетный урок (прыжок в длину с места и с разбега)***	Прыжок в длину с места
10 11 12 13 14	***Система уроков (прыжок в высоту).*** 1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Специальные упражнения. 3)Прыжок в высоту. 4)Силовая подготовка. 5)Подбор индивидуального разбега. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (прыжок в высоту).***	Силовая подготовка
15 16 17	***Система уроков (метание гранаты).*** 1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Специальные упражнения. 3)Силовая подготовка. 4)Метание гранаты в цель и на дальность: мальчики- 700гр. девочки- 500гр. 5)Спортивная игра (футбол, баскетбол) ***Зачетный урок (метание гранаты).***	Метание камней

18 19 20 21 22	*Система уроков (кроссовая подготовка).* 1)Разминочный бег, комплекс ОРУ. 2)Длительный бег 10-15м. 3)Минутный бег. 4)Бег 3000м - мальчики. 5)Бег 2000м – девочки. 6)Спортивная игра (футбол баскетбол). 7)Силовая подготовка. *Зачетный урок (кроссовый бег).*	Бег 20 м.
	Баскетбол.	
23 24 25 26	*Система уроков (ловля и передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита; передача мяча от головы. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (ловля и передача мяча).*	Правила игры
27	*Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Ведение мяча с поворотами. 5)Ведение спиной вперед. 6)Учебная игра.	Техника ведения

Вторая четверть-21 урок.

Задачи:

1.Продолжить обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча (баскетбол).
2.Продолжить обучение и совершенствование техники ведения мяча (баскетбол)
3.Обучение и совершенствование технике броска мяча в кольцо (баскетбол).
4.Повышение теоретических знаний в области физической культуры и истории Олимпийского движения.
5.Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.

6.Повышение уровня силовой подготовки.

№	Содержание	Д/З
	Система уроков (ведение мяча).	
28	1)Разминочный бег.	
29	2)Разминка с мячами.	
30	3)Специальные упражнения.	
	4)Ведение мяча с поворотом.	
	5)Ведение мяча спиной вперед.	
	6)Учебная игра.	
31	***Зачетный урок (ведение мяча).***	
	Система уроков (бросок мяча по кольцу).	
32	1)Разминочный бег.	
33	2)Комплекс ОРУ в движении.	Техника броска
34	3)Специальные упражнения.	
35	4)Броски мяча одной и двумя руками на месте и в движении.	
	5)Учебная игра.	
36	***Зачетный урок (бросок мяча).***	
	Система уроков (технико-технические действия).	
37	1)Разминочный бег.	
38	2)Разминка с мячами.	
	3)Тактика зонной защиты.	Действия в защите
	4)Учебная игра.	
39	***Зачетный урок (зонная защита).***	
	Гимнастика.	
	Система уроков (строевые упражнения).	
	1)Разминочный бег.	
40	2)Комплекс ОРУ.	Строевые упражнения
41	3)Построение и перестроение.	
	4)Поворот в движении кругом.	
	5)Строевой шаг.	
	6)Спортивная игра (баскетбол).	
42	***Зачетный урок (строевые упражнения).***	
	Система уроков (силовая подготовка).	
43	1)Разминочный бег.	
44	2)Комплекс ОРУ.	Силовая подготовка
45	3)Специальные упражнения.	
	4)Круговая тренировка.	

46	5)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (силовая подготовка).*	
47	*Теория.* 1)Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения. 2)Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. 3)Возрождение и проведение Олимпийских игр современности.	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждение
48	1)Питание школьника, спортсмена. 2)Зимние Олимпийские игры.	Питание спортсмена

Третья четверть – 30 уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
2.Обучение и совершенствование техники выполнения опорных прыжков.
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении (баскетбол).
4.Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча (волейбол).
5.Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.
6.Обучение и совершенствование техники нападающего удара и блокирования.
7.Повышение уровня теоретических знаний в области физической культуры и Олимпийского движения.

№	Содержание	Д/З
49 50	*Гимнастика.* *Система уроков (акробатика)* 1)Разминочный бег. 2)Разминка на матах.	Кувырок вперед, назад

51	3)Мальчики: длинный кувырок вперед через препятствие высотой до 90 см.; Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девочки: равновесие на одной ноге; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках.	
52	*Зачетный урок (акробатика).*	
53 54 55	*Система уроков (опорный прыжок).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Мальчики: прыжок ноги врозь (конь в длину, высоту -115-120см.) Девочки: вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (конь в ширину, высота 110см.). 5)Спортивная игра (баскетбол).	Напрыгивание на мост
56	*Зачетный урок (опорный прыжок).*	
	Баскетбол.	
57 58	*Система уроков (технико-тактические действия в нападении).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Командные действия в нападении. 4)Индивидуальные действия в нападении. 5)Учебная игра.	Игра в нападении
59	*Зачетный урок (игра в нападении).*	
	Волейбол.	
60 61 62	*Система уроков (передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Специальные упражнения. 4)Передача мяча через сетку в прыжке. 5)Учебная игра. 6)Правила игры.	Передача над собой
63	*Зачетный урок (передача мяча).*	
64 65 66	*Система уроков (подача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами.	

	3)Специальные упражнения. 4)Верхняя прямая подача. 5)Учебная игра.	Техника подачи
67	*Зачетный урок (подача мяча)*	
	Система уроков (прием мяча). 1)Разминочный бег.	
68	2)Разминка с мячами.	
69	3)Специальные упражнения. 4)Прием мяча снизу одной рукой. 5)Учебная игра.	Правила игры
70	*Зачетный урок (прием мяча).*	
	Система уроков (нападающий удар). 1)Разминочный бег.	
71	2)Разминка с мячами.	Техника удара
72	3)Специальные упражнения.	
73	4)Прямой нападающий удар. 5)Учебная игра.	
74	*Зачетный урок (нападающий удар).*	
	Теория.	
75	1)Самоконтроль при занятии физическими упражнениями ЧСС, ее применение при физической нагрузке. 2)История возникновения и развития волейбола.	Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС)
76	1)Закаливание, его виды, значение для здоровья человека. 2)Профилактика травм. Оказание первой помощи при травмах, полученных при занятиях физическими упражнениями.	Профилактика травматизма
77	1)Массаж и самомассаж. Его виды, значение для здоровья человека. Правила безопасности выполнения физ. упражнений. Способы и приемы страховки.	Приемы страховки
78	1)Вредные привычки, их пагубное влияние на здоровье человека.	Вредные привычки и их влияние.

Четвертая четверть-24 урока.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники блокирования (волейбол)
2.Совершенствование технических приемов волейбола в учебной игре.
3.Продолжить обучение и совершенствование техники спринтерского бега.
4.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.
5.Обучение метанию гранаты на дальность в коридор 10м.
6.Повышение уровня кроссовой подготовки, посредством длительного бега.
7.Разъяснить значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.

№	Содержание	Д\ З
	Волейбол.	
79 80 81 82	***Система уроков (блокирование).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Одиночное блокирование. 5)Учебная игра. ***Зачетный урок (блокирование).***	Техника блокирования
	Легкая атлетика.	
83 84 85	***Система уроков (спринт).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Бег 100 м.	Бег100м.

86	5)Эстафетный бег. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол).	
87	*Зачетный урок (спринт).*	
	Система уроков (прыжок в длину). 1)Разминочный бег.	
88	2)Комплекс ОРУ.	
89	3)Специальные упражнения.	Прыжок в длину с места
90	4)Подбор индивидуального разбега.	
91	5)Прыжок в длину с места. 6)Прыжок в длину с разбега. 7)Спортивная игра (футбол, волейбол).	
92	*Зачетный урок (прыжок в длину).*	
	Система уроков (метание).	
93	1)Разминочный бег.	
94	2)Комплекс ОРУ.	Метание камней
95	3)Специальные упражнения. 4)Метание гранаты на дальность в коридор 10м.	
96	5)Силовая подготовка. *Зачетный урок (метание).*	
97	*Система уроков (кроссовая подготовка).*	
98	1)Разминочный бег.	
99	2)Комплекс ОРУ.	
100	3)Минутный бег. 4)Бег 3 по 400м. 5)Бег 3000м.- мальчики 2000м.- девочки. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол).	5 по 400м.
101	*Зачетный урок (кроссовый бег).*	
	Теория.	
102	1)Значение занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. 2)Спортивная игра (футбол, волейбол).	

11 класс.

Распределение учебного материала в году.

1.Легкая атлетика - 40 часов.
2.Спортивные игры - 39 часов.
3.Гимнастика - 15 часов.
4.Основы знаний - 8 часов.

Зачетные уроки.

Первая четверть - 6
Вторая четверть - 5
Третья четверть - 7
Четвертая - 5

Год - 23

Сетка часов.

№	Содержание	четверти			
		1	2	3	4
1	Легкая атлетика	21			19

2 3 4	Спортивные игры Гимнастика Основы знаний	5 1	12 7 2	18 8 4	4 1

Задачи:

1.Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся.
2.Воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию.
3.Содействие приобретению знаний в области гигиены, медицины, физической культурой и спорта.
4.Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умением, применению их в различных по сложности условиях.
5.Развитие основных двигательных качеств.

Первая четверть – 27 уроков.

Задачи:

1.Информирование учащихся о правилах поведения на уроках ФК, профилактики спортивного травматизма.
2.Повышение уровня тренированности в спринтерском беге.
3.Обучение и совершенствование техники прыжка в длину и в высоту.
4.Обучение и совершенствование техники метания гранаты.
5.Повышение уровня тренированности в кроссовом беге.

№	Содержание.	Д/ З
	Легкая атлетика. 1)Вводная беседа о спортивной форме и	Техника

1	правилах поведения в спортивном зале, на открытой площадке. 2)Проведение инструктажа по технике безопасности.	безопасности
2 3 4 5	***Система уроков (спринт).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Бег100м. 5)Спортивная игра (Футбол, волейбол). ***Зачетный урок (спринт).***	Низкий старт бег 100м
6 7 8 9	***Система уроков (прыжок в длину).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Прыжок в длину с места. 5)Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (прыжок в длину).***	Подбор разбега
10 11 12 23	***Система уроков (прыжок в высоту).*** 1)Разминочный бег. 2)Специальные упражнения. 3)Прыжок в высоту способом «перешагивания». 4)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (прыжок в высоту).***	Способы прыжка в высоту
14 15 16 17 18	***Система уроков (метание гранаты).*** 1)Разминочный бег. 2)Специальные упражнения. 3)Силовая подготовка. 4)Метание гранаты на дальность в коридор 10м. 5)Спортивная игра (футбол, волейбол). ***Зачетный урок (метание гранаты).***	Метание камней
19 20 21	***Система уроков (кроссовая подготовка).*** 1)Разминочный бег. 2)Длительный бег до 10-15мин.	Бег 2000м

22 23 24 25 26 27	3)Бег 3000м-мальчики 2000м-девочки 4)Спортивная игра (футбол, волейбол). 5)Силовая подготовка. *Зачетный урок (кроссовый бег).* *Система уроков (ловля и передача мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ловля мяча с полуотскока, передача мяча одной рукой. 4)Правила игры. 5)Учебная игра. *Зачетный урок (ловля и передача мяча).* *Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Ведение мяча. 5)Учебная игра.	Правила игры

Вторая четверть – 21 урок.

Задачи:

1.Продолжить обучение и совершенствование техники ведения мяча (баскетбол).
2.Обучение и совершенствование техники броска мяча по кольцу (баскетбол).
3.Повышение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, истории Олимпийских игр.
4.Обучение и совершенствование техники выполнения строевых упражнений.
5.Повышение уровня силовой подготовки.

№	Содержание	Д/ З
28 29 30	*Система уроков (ведение мяча).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Ведение мяча.	Ведение мяча

31	4)Учебная игра. *Зачетный урок (ведение мяча).*	
32 33 34 35 36	*Система уроков (бросок мяча по кольцу).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Броски мяча одной и двумя руками на месте и в движении. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (бросок мяча по кольцу).*	Техника броска
37 38 39	*Система уроков (технико-тактические действия).* 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Взаимодействие игроков нападения и защиты. 4)Учебная игра. *Зачетный урок (взаимодействие игроков нападения с защитой).*	
40 41 42	*Гимнастика.* *Система уроков (строевые упражнения).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Перестроение из колонны по одному, в колонны по два, по четверо, по восемь. 4)Строевой шаг. 5)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (строевые упражнения).*	Строевые упражнения
43 44 45 46	*Система уроков (силовая подготовка).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Круговая тренировка. 4)Спортивная игра (баскетбол). *Зачетный урок (силовая подготовка).*	Силовая подготовка
47	*Теория:* 1)История возникновения и развития гимнастики.	История возникновения гимнастики

48	2)Олимпийские игры в Древней Греции. Где проводились античные Олимпийские игры? 1)История возникновения и развития легкой атлетики. 2)В чем заслуга Пьера де Кубертена перед олимпийским движением.	История легкой атлетики

Третья четверть-30 уроков.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
2.Обучение и совершенствование техники выполнения опорных прыжков.
3.Обучение командным и индивидуальным действиям в нападении (баскетбол).
4.Обучение и совершенствование техники приема и передачи мяча (волейбол).

5.Совершенствование техники верхней прямой подачи (волейбол).
6.Обучение и совершенствование техники нападающего удара и блокирования.
7.Повышение теоретических знаний в области физической культуры и Олимпийского движения.

№	Содержание	Д / З
49 50 51	***Система уроков (акробатика).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка на матах. 3)Мальчики: комбинации из ранее изученных элементов, переворот в сторону, прыжки в глубину высота 150- 180 см. Девочки: комбинации из ранее изученных элементов.	Отработка акробатических элементов
52	***Зачетный урок (акробатика).***	
53 54 55	***Система уроков (опорный прыжок).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Мальчики: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 120- 150 см.). Девочки: вскок в упор присев, соскок,	Напрыгивание на мост

56	прогнувшись (конь в ширину, высота 110см.). 5)Передача мяча (волейбол). ***Зачетный урок (опорный прыжок).***	
	Баскетбол.	
57 58 59	***Система уроков (технико-тактические действия в нападении).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Командные действия в нападении. 4)Учебная игра. ***Зачетный урок (игра в нападении).***	Жесты судей
	Волейбол.	
60 61 62 63	***Система уроков (передача мяча).*** 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ в движении. 3)Специальные упражнения. 4)Страховка у сетки. 5)Учебная игра. 6)Правила игры. ***Зачетный урок (передача мяча).***	Способы самостраховки
64 65 66 67	***Система уроков (подача мяча).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Учебная игра. ***Зачетный урок (подача мяча).***	Техника подачи
68 69 70	***Система уроков (прием мяча).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Учебная игра. ***Зачетный урок (прием мяча).***	Техника приема
71 72 73	***Система уроков (нападающий удар).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения.	Техника нападающего удара

74 75 76 77 78	4)Учебная игра. *Зачетный урок (нападающий удар).* ***Теория:*** 1)Процедура открытия и закрытия Олимпийских игр. 2)Отличие Олимпийских игр, от чемпионатов мира. 1)Что такое Олимпийская Хартия? 2)Основные принципы олимпизма. 1)Стресс. Влияние стресса и депрессии на здоровье человека. 2)Содержание легкой атлетике. 1)Когда были проведены Олимпийские игры в Москве? Каким был их талисман? 2)История возникновения и развития футбола.	Олимпийская Хартия

Четвертая четверть – 24 урока.

Задачи:

1.Обучение и совершенствование техники блокирования (волейбол).
2.Совершенствование технических приемов волейбола в учебной игре.
3.Повышение уровня тренировок в спринтерском беге.
4.Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега.
5.Обучение метанию гранаты на дальность в коридор 10м и на точность.
6.Повышение уровня кроссовой подготовки.
7.Подготовка к сдаче экзамена по физической культуре (теоретическая часть).

№	Содержание	Д / З
79 80 81	*Волейбол.* ***Система уроков (блокирование).*** 1)Разминочный бег. 2)Разминка с мячами. 3)Специальные упражнения. 4)Учебная игра.	Техника блокирования

82	*Зачетный урок (блокирование).* *Легкая атлетика.* *Система уроков (спринт).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Бег 100м. 5)Спортивная игра (футбол, волейбол). *Зачетный урок (спринт).* *Система уроков (прыжок в длину).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Подбор индивидуального разбега. 5)Прыжок в длину с места с разбега. 6)Спортивная игра (футбол, волейбол). *Зачетный урок (прыжок в длину).* *Система уроков (метание).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Специальные упражнения. 4)Метание гранаты. 5)Силовая подготовка. *Зачетный урок (метание).* *Система уроков (кроссовая подготовка).* 1)Разминочный бег. 2)Комплекс ОРУ. 3)Минутный бег. 4)Бег 3по 400м. 5)Бег 3000- мальчики 2000- девочки. *Зачетный урок (кроссовая подготовка).* *Теория:*	Бег 100м Подбор разбега Метание камней Бег 20 мин.
83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101		
102	1)Подготовка к сдаче экзамена по физической культуре. 2)Подведение итогов за год.	