

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лозовская основная общеобразовательная школа  
Ровеньского района Белгородской области»

<b>Рассмотрено</b> на заседании МО учителей-предметников МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» Протокол № 6 от «__» июня 2014 г.	<b>Согласовано</b> Заместитель директора по УВР МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» _____ Даныкова Н.С. «__» июня 2014 г.	<b>Утверждено</b> приказом по МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» № ____ от «__» августа 2014 г.
--	--	--

Рабочая программа по  
физической культуре  
уровня основного общего образования  
(базовый уровень)  
5 – 9 класс

2014 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.), с учётом рекомендаций инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014-2015 учебном году».

Программа разработана для трёх учебных занятий в неделю, при 34 учебных неделях в год (всего 510 часов за 5 лет обучения): в 5 классе – 102 часа, в 6 классе – 102 часа, в 7 классе – 102 часа, в 8 классе – 102 часа, в 9 классе – 102 часа.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (бег 30м, подтягивание в висе, прыжок в длину с места, челночный бег, наклон вперёд из положения сидя, шестиминутный бег) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках, результаты заносятся в протокол.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

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

- укрепление здоровья, содействие гармоничному 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 укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Для реализации рабочей программы используются следующие учебно-методические комплекты: учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского. Москва, «Просвещение», 2014.-239 с.; учебник «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Лях. Москва, «Просвещение», 2015.- 256 с.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 классов проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам (приложение).

При реализации рабочей программы планируется использование ресурсов информационно-образовательного портала «Сетевой класс Белогорья».

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

В результате изучения физической культуры на ступени основного общего образования учащиеся должны:

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

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

#### **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество 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
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
		12,0	10,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м		
--	--	--	--

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

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

**В 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, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и 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.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	<b>Базовая часть</b>	75	75	81	84	84
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры	18	18	18	18	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
4.	Лёгкая атлетика	21	21	21	21	21
5.	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
6.	Элементы единоборства	-	-	6	6	6
	<b>Вариативная часть</b>	27	27	21	21	21
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Тематическое планирование

для учащихся 5 класса при 3-х разовых занятиях в неделю

№ п/п	Название раздела, тем.	Часы учебно го времен и	Использование электронных образовательных ресурсов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение высокому старту от 10-15м	1	
2	<b>Т.п. « Страницы истории».</b> Закрепление высокого старта от 10-15м. Обучение бегу с ускорением от 20 до 40м.	1	
3	Салки маршем. Бег за флажками. Встречная эстафета с бегом.	1	
4	Закрепление бега с ускорением от 20 до 40м. Обучение скоростному бегу до 40м.	1	
5	Закрепление скоростного бега до 40м. Обучение бегу на результат 60м.	1	
6	«Русская лапта»	1	
7	<b>Т.п. « Правила соревнований по лёгкой атлетике».</b> Закрепление бега на результат 60м. Обучение бегу в равномерном темпе до 12мин.	1	

8	Закрепление бега в равномерном темпе до 12мин.	1	
9	Соревнование по подвижным играм	1	
10	Обучение прыжкам в длину с 7-10 шагов разбега. Закрепление бега на результат 60м.	1	
11	<b>Т.п. « Познай себя, росто-весовые показатели».</b> Закрепление прыжков в длину с 7-10 шагов разбега. Обучение бегу на 1000м.	1	
12	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	1	
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>12</b>	
13	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	
14	<b>Т.п. « Познай себя, зрение».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
15	Соревнование с элементами спортивных игр	1	
16	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	
17	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Обучение передачи мяча над собой.	1	
18	Соревнование с элементами спортивных игр	1	
19	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (быстрота)».</b> Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча сверху через сетку.	1	
20	Закрепление передачи мяча сверху через сетку. Обучение игровым заданиям с ограниченным числом игроков.	1	
21	Соревнование по подвижным играм	1	
22	Закрепление игровых заданий с ограниченным числом игроков. Обучение эстафетам. Круговая тренировка.	1	
23	<b>Т.п. « Первая медицинская помощь при травмах».</b> Закрепление эстафет. Круговая тренировка. Обучение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1	
24	Соревнование с элементами спортивных игр	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	
25	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение перестроения из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и с ведением.	1	

26	<b>Т.п. « Научись управлять собой».</b> Закрепление перестроения из колонны по 1 в колону по 4 дроблением и с ведением. Обучение перестроения из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.	1	
27	Соревнование с элементами гимнастики.	1	
28	Закрепление перестроения из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Обучение обще-развивающих упражнений с предметами.	1	
29	Закрепление обще-развивающих упражнений с предметами. Закрепление перестроения из колонны по 1 в колону по 4 дроблением и с ведением.	1	
30	Соревнование с элементами гимнастики	1	
31	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (гибкость)».</b> Закрепление перестроения из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием. Обучение : мальчики висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.	1	
32	Закрепление мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Обучение: мальчики поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из положения в вися.	1	
33	Соревнование с элементами гимнастики	1	
34	Закрепление мальчики: поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из положения в вися. Обучение вскок в упор присев, соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см)	1	
35	Закрепление вскок в упор присев, соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см). Обучение кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
36	Весёлые старты с элементами гимнастики.	1	
37	<b>Т.п. « Спортивные виды гимнастики».</b> Закрепление кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Обучение упражнениям на гимнастической стенке.	1	
38	Закрепление упражнений на гимнастической стенке. Обучение лазанию по канату. Подтягивание.	1	
39	Соревнование с элементами гимнастики	1	
40	Закрепление лазания по канату. Подтягивание. Закрепление упражнений на гимнастической стенке.	1	
41	<b>Т.п. « Физическое самовоспитание».</b> Закрепление вскок в упор присев, соскок прогнувшись ( козёл в ширину, высота 80-100см). Закрепление кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
42	Соревнование с элементами гимнастики	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>	



43	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Закрепление нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Обучение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
44	Закрепление комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Обучение комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
45	Соревнование с элементами спортивных игр	1	
46	<b>Т.п. « Влияние физических упражнений на основные системы организма».</b> Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Закрепление передачи мяча над собой.	1	
47	Закрепление нижней прямой подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
48	Соревнование по подвижным играм и элементам спортивных игр	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	21	
49	<b>Повторный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Обучение двухшажному попеременному ходу.	1	
50	<b>Т.п. «Что такое здоровье».</b> Закрепление двухшажного попеременного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	
51	Соревнование по подвижным играм на снегу	1	
52	Совершенствование двухшажного попеременного хода. Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Обучение подъёму «полуёлочкой».	1	
54	Соревнование по подвижным играм на снегу.	1	
55	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (выносливость)».</b> Закрепление подъёма «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 3 км.	1	
56	Совершенствование подъёма «полуёлочкой». Обучение торможения «плугом».	1	
57	Соревнование по подвижным играм на лыжах.	1	
58	Закрепление торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	
59	<b>Т.п. « Правила соревнований по лыжным гонкам».</b> Совершенствование торможения «плугом». Обучение поворотам переступанием в движении.	1	

60	Соревнование по лыжным гонкам.	1	
61	Закрепление поворотов переступанием в движении. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
62	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Учёт двухшажного попеременного хода.	1	
63	Соревнование по подвижным играм на лыжах.	1	
64	<b>Т.п. «Личная гигиена».</b> Учёт одновременного бесшажного хода. Учёт подъёма «полуёлочкой».	1	
65	Учёт торможения «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1	
66	Командная гонка.	1	
67	Учёт поворотов переступанием в движении. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
68	<b>Т.п. « Рациональное питание».</b> Прохождение дистанции до 3 км.	1	
69	Подвижные игры на лыжах.	1	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>9</b>	
70	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
71	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (ловкость)».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение).	1	
72	Соревнование по подвижным играм с мячом.	1	
73	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение). Обучение ловле и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках).	1	
74	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках). Обучение ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника.	1	
75	Соревнование по подвижным играм с мячом.	1	
76	<b>Т.п. « Закаливание организма».</b> Закрепление ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника. Обучение броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60м.	1	

77	Закрепление броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60м.	1	
78	Соревнование с элементами баскетбола.	1	
	<b>Спортивные игры (Русская лапта)</b>	<b>12</b>	
9	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта).</b> Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
80	<b>Т.п. « Режим труда и отдыха».</b> Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
81	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча. Двусторонняя игра.	1	
82	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
83	Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
84	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча. Упражнения для обучения тактике игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
85	<b>Т.п. « Правила соревнований по спортивным играм».</b> Упражнения для обучения тактике игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
86	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в движении.	1	
87	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча на расстоянии 10-12 м. Двусторонняя игра.	1	
88	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в парах, тройках, на месте, перемещением по часовой стрелке и против неё. Двусторонняя игра.	1	
89	<b>Т.п. « Вредные привычки».</b> Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
90	Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху». Двусторонняя игра.		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
91	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Совершенствование высокого старта от 10-15м.	1	
92	<b>Т.п. « Основные двигательные привычки (сила)».</b> Совершенствование высокого старта от 10-15м. С. Бег с ускорением от 20 до 40м.	1	
93	«Салки маршем» «Встречная эстафета с бегом»	1	
94	Совершенствование бега с ускорением от 20 до 40м. Совершенствование скоростного бега до 40м.	1	
95	Совершенствование скоростного бега до 40м. Совершенствование бега на результат 60м.	1	
96	Русская лапта		

97	<b>Т.п.: «Самоконтроль».</b> Совершенствование бега на результат 60м. Совершенствование бега в равномерном темпе до 12мин.	1	
98	Совершенствование бега в равномерном темпе до 12мин.	1	
99	Соревнование по подвижным играм	1	
100	Обучение прыжкам в высоту с 3-4 шагов разбега. Совершенствование бега на результат 60м.	1	
101	<b>Т.п. « Психологические особенности возрастного развития».</b> Закрепление прыжков в высоту с 3-4 шагов разбега. Совершенствование бега на 1000м.	1	
102	Соревнование по прыжкам в высоту.	1	

**Тематическое планирование  
для учащихся 6 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Название раздела, тем.	Часы учебно го времени	Использование электронных образовательных ресурсов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение высокому старту от15-30м.	1	
2	<b>Т.п. « Страницы истории».</b> Закрепление высокого старта от 15-30м. Обучение бегу с ускорением от 30-50м.	1	
3	Бег на результат 60м. Бег 500м(Д.). 1000м(М)	1	
4	Закрепление бега с ускорением от 30-50м. Обучение скоростному бегу до 50м.	1	
5	Закрепление скоростного до 50м. Обучение бегу на результат 60м.	1	
6	Народная игра «Русская игра»	1	
7	Закрепление бега на результат 60м. Обучение бегу в равномерном темпе до 15 мин.	1	
8	<b>Т.п. « Правила соревнований по лёгкой атлетике».</b> Закрепление бега в равномерном темпе до 15 мин. Обучение бегу на 1500м.	1	
9	Народная игра «Русская игра»	1	

10	Закрепление бега на 1500м. Обучение прыжкам в длину с 7-9 ш/р.	1	
11	<b>Т.п. « Познай себя, роста-весовые показатели».</b> Закрепление прыжков в длину с 7-9 ш/р. Закрепление бега в равномерном темпе до 15 мин.	1	
12	Народная игра «Русская игра»	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>	
13	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	
14	<b>Т.п. « Познай себя, зрение».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
15	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
16	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
17	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение передачи мяча над собой.	1	
18	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
19	Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча сверху через сетку.	1	
20	<b>Т.п. Основные двигательные способности (быстрота)».</b> Закрепление передачи мяча сверху через сетку. Обучение игровым заданиям с ограниченным числом игроков.	1	
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
22	Закрепление игровых заданий с ограниченным числом игроков. Обучение эстафетам. Круговая тренировка.	1	
23	<b>Т.п. «Первая медицинская помощь при травмах».</b> Закрепление эстафет. Круговая тренировка. Обучение нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки.	1	

24	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
25	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение строевого шага. Размыкание и смыкание на месте.	1	
26	<b>Т.п. « Научись управлять собой».</b> Закрепление строевого шага. Размыкание и смыкание на месте. Обучение мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.	1	
27	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	
28	Закрепление мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Обучение мальчики: махом назад соскок. Девочки: соскок с поворотом.	1	
29	Закрепление мальчики: махом назад соскок. Девочки: соскок с поворотом. Обучение мальчики: сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев.	1	
30	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
31	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (гибкость)».</b> Закрепление мальчики: сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: размахивание изгибами; вис лёжа, вис присев. Обучение опорному прыжку ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).	1	
32	Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см). Обучение два кувырка вперёд слитно.	1	
33	Эстафета с использованием гимнастического оборудования.	1	
34	Закрепление два кувырка вперёд слитно. Обучение «мост» из положения стоя с помощью.	1	
35	Закрепление «мост» из положения стоя с помощью. Обучение лазанию по канату.	1	
36	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1	

37	<b>Т.п. « Спортивные виды гимнастики».</b> Закрепление лазания по канату. Обучение упражнениям на гимнастической стенке, подтягивание.	1	
38	Совершенствование строевых упражнений. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь.	1	
39	Эстафеты с использованием скакалок и баскетбольных мячей.	1	
40	Совершенствование мальчики: махом назад соскок. Совершенствование девочки: соскок с поворотом. Совершенствование мальчики: сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом. Совершенствование прыжка ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см).	1	
41	<b>Т.п. « Физическое самовоспитание».</b> Совершенствование два кувырка вперёд слитно. Совершенствование «мост» из положения стоя с помощью. Совершенствование лазания по канату.	1	
42	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>	
43	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Закрепление нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Обучение комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
44	Закрепление комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Обучение комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
45	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
46	<b>Т.п. « Влияние физических упражнений на основные системы организма».</b> Закрепление передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Закрепление передачи мяча над собой.	1	
47	Закрепление передачи мяча с расстояния 3-6м от сетки. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
48	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	

49	<b>Повторный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Обучение одновременному двухшажному ходу.	1	
50	<b>Т.п. « Что такое здоровье».</b> Закрепление одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	
51	Регби на снегу.	1	
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Обучение подъёму «ёлочкой».	1	
54	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (выносливость)».</b> «Быстрый лыжник». Прохождение дистанции 1, 2. 3км.	1	
55	Закрепление подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
56	Совершенствование подъёма «ёлочкой». Обучение торможения и поворота упором.	1	
57	Соревнование по подвижным играм на снегу (регби).	1	
58	Закрепление торможения и поворота упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
59	<b>Т.п. « Правила соревнований по лыжным гонкам».</b> Совершенствование торможения и поворота упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
60	Гонка на лыжах 1, 2, 3 км.	1	
61	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
62	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
63	Подвижные игры на снегу.	1	
64	<b>Т.п. « Личная гигиена».</b> Совершенствование подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
65	Совершенствование торможения и поворота упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	



66	Командная гонка.	1	
67	Учёт одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
68	<b>Т.п. « Рациональное питание».</b> Учёт подъёма «ёлочкой» и торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
69	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>9</b>	
70	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
71	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (ловкость)».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение).	1	
72	Подвижные игры с большими мячами.	1	
73	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение). Обучение ловле и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках).	1	
74	Закрепление ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках). Обучение ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника.	1	
75	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
76	<b>Т.п. « Закаливание организма».</b> Закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника. Обучение броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60м.	1	

77	Закрепление броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3.60м.	1	
78	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
	<b>Спортивные игры (Русская лапта)</b>	<b>12</b>	
79	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта).</b> Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
80	<b>Т.п. « Режим труда и отдыха».</b> Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
81	Двусторонняя игра.	1	
82	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
83	Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
84	Двусторонняя игра.	1	
85	<b>Т.п. « Правила соревнований по спортивным играм».</b> Упражнения для обучения тактике игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
86	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в движении.	1	
87	Двусторонняя игра.	1	
88	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в парах, тройках, на месте, перемещением по часовой стрелке и против неё. Двусторонняя игра.	1	
89	<b>Т.п. « Вредные привычки».</b> Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
90	Двусторонняя игра.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
91	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Совершенствование высокого старта от15-30м.	1	

92	<b>Т.п. « Основные двигательные привычки (сила)».</b> Совершенствование высокого старта от 15-30м. Совершенствование бега с ускорением от 30-50м.	1	
93	Соревнование по спринтерскому бегу.	1	
94	Совершенствование бега с ускорением от 30-50м. Совершенствование скоростного бега до 50м.	1	
95	Совершенствование скоростного бега до 50м. Совершенствование бега на результат 60м.	1	
96	Соревнования по метанию мяча.	1	
97	<b>Т.п. « Самоконтроль».</b> Совершенствование бега на результат 60м. Совершенствование бега в равномерном темпе до 15 мин.	1	
98	Совершенствование бега в равномерном темпе до 15 мин. Совершенствование бега на 1500м.	1	
99	Соревнование в беге 500, 1000, 2000 м.	1	
100	Совершенствование бега на 1500м. Обучение прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега	1	
101	<b>Т.п. « Психологические особенности возрастного развития».</b> Закрепление прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Закрепление бега в равномерном темпе до 15 мин.	1	
102	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	

**Тематическое планирование  
для учащихся 7 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Название раздела, тем.	Часы учебного времени	Использование электронных образовательных ресурсов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение высокому старту от 30-40м.	1	
2	<b>Т.п. « Страницы истории».</b> Закрепление высокого старта 30-40м. Обучение бегу с ускорением от 40-60м.	1	
3	Бег на результат 60м. Бег 500м(Д.). 1000м(М)	1	
4	Закрепление бега с ускорением от 40-60м. Обучение скоростному бегу до 60м.	1	

5	Закрепление скоростного до 60м. Обучение бегу в равномерном темпе: мальчики: до 20 мин. , девочки: до 15 мин.	1	
6	Народная игра «Русская лапта»	1	
7	<b>Т.п. « Правила соревнований по лёгкой атлетике».</b> Закрепление скоростного до 60м. Обучение бегу на 1500м.	1	
8	Закрепление бега на 1500м. Обучение челночному бегу 3x10 м.	1	
9	Народная игра «Русская лапта»	1	
10	Закрепление челночного бега 3x10 м. Обучение прыжкам в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
11	<b>Т.п. Познай себя, рост-весовые показатели».</b> Закрепление прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Обучение бегу в равномерном темпе : мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин.	1	
12	Народная игра «Русская лапта»	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>	
13	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещения в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	
14	<b>Т.п. « Познай себя, зрение».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещения в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
15	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
16	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Обучение передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.	1	
17	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Обучение передачи мяча над собой.	1	
18	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
19	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (быстрота)».</b> Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча сверху через сетку.	1	
20	Закрепление передачи мяча сверху через сетку. Обучение нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
22	Закрепление нижней прямой подачи мяча через сетку. Обучение эстафетам. Круговая тренировка.	1	
23	<b>Т.п. « Первая медицинская помощь при травмах».</b> Закрепление эстафет. Круговая тренировка. Обучение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
24	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	

25	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение выполнения команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	
26	<b>Т.п. « Научись управлять собой».</b> Закрепление выполнения команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Обучение обще-развивающих упражнений – без предметов.	1	
27	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	
28	Закрепление обще-развивающих упражнений – без предметов. Обучение обще-развивающих упражнений с предметами.	1	
29	Закрепление обще-развивающих упражнений с предметами. Обучение мальчики: подъём переворотом в упор толчком двух. Девочки: Махом одной и толчком другом подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	
30	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
31	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (гибкость)».</b> Закрепление мальчики: подъём переворотом в упор толчком двух. Девочки: Махом одной и толчком другом подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Обучение мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжки ноги врозь 9 козёл в ширину, высота 105-110см).	1	
32	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Д: прыжки ноги врозь 9 козёл в ширину, высота 105-110см) Обучение мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	
33	Эстафета с использованием гимнастического оборудования.	1	
34	Закрепление мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Обучение лазанию по канату.	1	
35	Закрепление лазания по канату. Обучение упражнениям на гимнастической стенке, на гимнастических брусьях, перекладине.	1	
36	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	1	
37	<b>Т.п. « Спортивные виды гимнастики».</b> Закрепление упражнений на гимнастической стенке, на гимнастических брусьях, перекладине. Совершенствование выполнения команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1	
38	Совершенствование обще-развивающих упражнений с предметами. Совершенствование мальчики: подъём переворотом в упор толчком двух. Девочки: махом одной и толчком другом подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	
39	Эстафеты с использованием скакалок и баскетбольных мячей.	1	

40	Совершенствование мальчики: подъём переворотом в упор толчком двух. Девочки: махом одной и толчком другом подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Совершенствование мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжки ноги врозь 9 козёл в ширину, высота 105-110см)	1	
41	<b>Т.п. « Физическое самовоспитание».</b> Совершенствование мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Совершенствование лазания по канату.	1	
42	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	
<b>Единоборства.</b>		<b>6</b>	
43	<b>Инструктаж по ТБ на уроках единоборств.</b> Элементы единоборства. Обучение стойкам и передвижениям в стойке. Захваты рук и туловища.	1	
44	Элементы единоборства. Закрепление обучения стойкам и передвижениям. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Элементы единоборства. Совершенствование стоек и передвижений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
45	Единоборства Элементы единоборства. Совершенствование стоек и передвижений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
46	<b>Т.п. « Влияние физических упражнений на основные системы организма».</b> Элементы единоборства. Совершенствование стоек и передвижений. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1	
47	Элементы единоборства. Освобождение от захватов. Борьба за предмет.	1	
48	Элементы единоборства Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Простейшие приемы борьбы	1	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>	
49	<b>Повторный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Обучение одновременному одношажному ходу.	1	
50	<b>Т.п. «Что такое здоровье».</b> Закрепление одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
51	Регби на снегу.	1	
52	Закрепление одновременного одношажного хода. Обучение подъёму в гору скользящим шагом.	1	

53	Совершенствование одновременного одношажного хода.. Закрепление подъёма в гору скользящим шагом.	1	
54	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (выносливость)».</b> «Быстрый лыжник». Прохождение дистанции 1, 2. 3км.	1	
55	Закрепление подъёма в гору скользящим шагом. Обучение преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	
56	Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
57	Соревнование по подвижным играм на снегу (регби).	1	
58	Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Обучение поворотам на месте махом.	1	
59	<b>Т.п. «Правила соревнований по лыжным гонкам».</b> Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Закрепление поворотов на месте махом.	1	
60	Гонка на лыжах до 2 км.	1	
61	Закрепление поворотов на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
62	Совершенствование поворотов на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
63	Гонка на лыжах до 3км.	1	
64	<b>Т.п. « Личная гигиена».</b> Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.	1	
65	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование поворотов на месте махом.	1	
66	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
67	Учёт одновременного одношажного хода. Учёт подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
68	<b>Т.п. « Рациональное питание».</b> Учёт преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Учёт поворотов на месте махом. Прохождение дистанции до 4 км.	1	
69	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>9</b>	
70	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
71	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (ловкость)».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Обучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение).	1	
72	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	

73	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, ускорение). Обучение ловле и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
74	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Обучение ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	
75	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
76	<b>Т.п. «Закаливание организма».</b> Закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Обучение броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 5.50м.	1	
77	Закрепление броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 5.50м.	1	
78	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
	<b>Спортивные игры (Русская лапта)</b>	<b>12</b>	
79	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта).</b> Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
80	<b>Т.п. «Режим труда и отдыха».</b> Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
81	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча. Двусторонняя игра.	1	
82	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча.	1	
83	Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
84	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча. Упражнения для обучения тактике игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
85	<b>Т.п. «Правила соревнований по спортивным играм».</b> Упражнения для обучения тактике игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
86	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в движении.	1	
87	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча на расстоянии 10-12 м. Двусторонняя игра.	1	
88	Упражнения для обучения ловле и передаче мяча в парах, тройках, на месте, перемещением по часовой стрелке и против неё. Двусторонняя игра.	1	
89	<b>Т.п. «Вредные привычки».</b> Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху».	1	



90	Упражнения для обучения ударов битой по мячу способом «сверху». Двусторонняя игра.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
91	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Совершенствование высокого старта от 30-40м.	1	
92	<b>Т.п. « Основные двигательные привычки (сила)».</b> Совершенствование высокого старта от 30-40м. Совершенствование бега с ускорением от 40-60м.	1	
93	Бег на результат 60м, 500м(Д), 1000м (М)	1	
94	Совершенствование бега с ускорением от 40-60м. Совершенствование скоростного бега до 60м.	1	
95	Совершенствование скоростного бега до 60м. Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин.	1	
96	Народная игра «Русская лапта»	1	
97	<b>Т.п. « Самоконтроль».</b> Совершенствование бега до 60м. Совершенствование бега на 1500м.	1	
98	Совершенствование бега на 1500м. Совершенствование челночного бега 3x10 м.	1	
99	Народная игра «Русская лапта»	1	
100	Совершенствование челночного бега 3x10 м. Обучение прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
101	<b>Т.п. « Психологические особенности возрастного развития».</b> Закрепление прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин.	1	
102	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	

**Тематическое планирование  
для учащихся 8 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Название раздела, тем.	Часы учебного времени	Использование электронных образовательных ресурсов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение низкому старту до 30м.	1	
2	<b>Т.п. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие».</b> Закрепление низкого старта до 30м. Обучение бегу с ускорением от 70-80м.	1	
3	Бег на результат 60м. Бег – 500м (д), 1000м (м)	1	

4	Закрепление бега с ускорением от 70-80м. Обучение скоростному бегу до 70м.	1	
5	Закрепление скоростного бега до 70м. Обучение челночному бегу 5x10м.	1	
6	Народная игра «Русская лапта»	1	
7	<b>Т.п. «Основные правила соревнований по лёгкой атлетике».</b> Закрепление челночного бега 5x10м. Обучение бегу на результат 60м.	1	
8	Закрепление бега на результат 60м. Обучение бегу в равномерном темпе: мальчики: до 20 мин. девочки: до 15 мин.	1	
9	Народная игра «Русская лапта»	1	
10	Закрепление бега в равномерном темпе: мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин. Обучение прыжкам в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
11	<b>Т.п. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений».</b> Закрепление прыжков в длину с 11-13 шагов разбега. Обучение бегу мальчики: бег 2000м. Девочки: бег 1500м.	1	
12	Народная игра «Русская лапта»	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>12</b>	
13	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
14	<b>Т.п. «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма».</b> Закрепление стойки игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Обучение передачи мяча над собой.	1	
15	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
16	Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча во встречных колонах.	1	
17	Закрепление передачи мяча во встречных колонах. Обучение отбивания мяча кулаком через сетку.	1	
18	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
19	<b>Т.п. « Основные двигательные способности (быстрота)».</b> Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку. Обучение эстафетам. Круговая тренировка.	1	
20	Закрепление эстафет. Круговая тренировка. Обучение упражнениям по овладению и совершенствованию техники перемещений.	1	
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
22	Закрепление упражнений по овладению и совершенствованию техники перемещений. Обучение упражнениям по овладению и совершенствованию техники владения мячом.	1	

23	<b>Т.п. «Психические процессы в обучении двигательным действиям».</b> Закрепление упражнений по овладению и совершенствованию техники владения мячом. Обучение игре по упрощённым правилам.	1	
24	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
25	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение командам «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	
26	<b>Т.п. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями».</b> Закрепление команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Обучение мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев.	1	
27	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	
28	Закрепление мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев. Обучение мальчики: подъём махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой в верхнюю жердь.	1	
29	Закрепление мальчики: подъём махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой в верхнюю жердь. Обучение мальчики: подъём завесом вне. Девочки: вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок.	1	
30	Гимнастическая полоса препятствий	1	
31	<b>Т.п. «Основные правила проведения соревнований по гимнастике».</b> Закрепление мальчики: подъём завесом вне. Девочки: вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок. Обучение мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).	1	
32	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Обучение мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад. Девочки: мост с поворотом в упор стоя на одном колене.	1	
33	Эстафета с использованием гимнастического оборудования	1	
34	Закрепление мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад. Девочки: мост с поворотом в упор стоя на одном колене. Обучение мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперёд и назад.	1	

35	Закрепление девочки «мост» с поворотом в упор стоя на одном колене. Обучение мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад. Обучение лазанию по канату.	1	
36	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	
37	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (гибкость)».</b> Совершенствование мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев. Совершенствование мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой в верхнюю жердь.	1	
38	Совершенствование мальчики: подъем завесом вне. Девочки: вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок. Совершенствование мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см).	1	
39	Эстафеты с использованием скакалок и баскетбольных мячей	1	
40	Совершенствование мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Девочки: мост с поворотом в упор стоя на одном колене. Совершенствование мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад.	1	
41	<b>Т.п. «Контроль показателей физической подготовленности».</b> Совершенствование лазания по канату. Совершенствование подтягивания на результат.	1	
42	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	
	<b>Единоборства.</b>	<b>6</b>	
43	<b>Инструктаж по ТБ на уроках единоборств.</b> Элементы единоборства. Освобождение от захватов Учебная схватка.	1	
44	Элементы единоборства Учебная схватка.	1	
45	Овладение техникой приёмов. Учебная схватка	1	
46	<b>Т.п. «Основные правила проведения соревнований по единоборствам».</b> Элементы единоборства Учебная схватка.	1	
47	Элементы единоборства. Освобождение от захватов Учебная схватка.	1	
48	Элементы единоборства Учебная схватка. Итоговый урок.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	21	
49	<b>Повторный инструктаж . Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Обучение одновременному одношажному ходу.	1	
50	<b>Т.п. «Олимпиады современности, зимние Олимпийские игры».</b> Закрепление одновременного одношажного хода. Обучение коньковому ходу.	1	
51	Регби на снегу	1	
52	Закрепление одновременного одношажного хода. Обучение коньковому ходу.	1	

53	Совершенствование одновременного одношажного хода.. Закрепление конькового хода.	1	
54	Быстрый лыжник	1	
55	<b>Т.п. «Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам».</b> Закрепление конькового хода. Обучение торможения плугом.	1	
56	Совершенствование конькового хода. Закрепление торможения плугом.	1	
57	Регби на снегу.	1	
58	Закрепление торможения плугом. Обучение поворотам переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
59	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (выносливость)».</b> Совершенствование торможения плугом. Закрепление поворотов переступанием в движении.	1	
60	Гонка на лыжах 2км.	1	
61	Закрепление поворотов переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
62	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
63	Гонка на лыжах 3км	1	
64	<b>Т.п. «Личная гигиена».</b> Учёт торможения плугом. Учёт поворотов переступанием в движении. Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
65	Учёт одновременного одношажного хода. Учёт конькового хода.	1	
66	Прохождение дистанции до 4 км.	1	
67	Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
68	<b>Т.п. «Предупреждение травматизма».</b> Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
69	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>9</b>	
70	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча во встречных колонах.	1	
71	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (ловкость)».</b> Закрепление передачи мяча во встречных колонах. Обучение отбивания мяча кулаком через сетку..	1	
72	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
73	Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку. Обучение эстафетам. Круговая тренировка.	1	
74	Закрепление эстафет. Круговая тренировка. Обучение упражнениям по овладению и совершенствованию техники перемещений.	1	
75	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	

76	<b>Т.п. «Оказание первой помощи при травмах и ушибах».</b> Обучение прямому нападающему удару. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
77	Закрепление прямого нападающего удара. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
	<b>Спортивные игры (Русская лапта)</b>	<b>12</b>	
79	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта).</b> Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча.	1	
80	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (сила)».</b> Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча.	1	
81	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1	
82	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча.	1	
83	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
84	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
85	<b>Т.п. «Совершенствование физических способностей».</b> Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
86	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в движении.	1	
87	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча на расстоянии 10-12 м. Двусторонняя игра.	1	
88	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в парах, тройках, на месте, перемещением по часовой стрелке и против неё. Двусторонняя игра.	1	
89	<b>Т.п. «История возникновения и формирования физической культуры».</b> Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
90	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху». Двусторонняя игра.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
91	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Совершенствование низкого старта до 30м.	1	
92	<b>Т.п. «Основы обучения двигательным действиям».</b> Совершенствование низкого старта до 30м. Совершенствование бега с ускорением от 70-80м.	1	
93	Бег на результат 60м. Бег – 500м (д), 1000м (м)	1	
94	Совершенствование бега с ускорением от 70-80м. Совершенствование скоростного бега до 70м.	1	
95	Совершенствование скоростного бега до 70м. Совершенствование челночного бега 5x10м.	1	

96	Народная игра «Русская лапта»	1	
97	<b>Т.п. «Физическая культура и олимпийское движение в России».</b> Совершенствование челночного бега 5x10м. Совершенствование бега на результат 60м.	1	
98	Совершенствование бега на результат 60м. Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин.	1	
99	Народная игра «Русская лапта»	1	
100	Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
101	<b>Т.п. «Олимпиады современности, летние Олимпийские игры».</b> Закрепление прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега. Совершенствование бега :мальчики 2000м., девочки 1500м.	1	
102	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	

**Тематическое планирование  
для учащихся 9 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Название раздела, тем.	Часы учебного времени	Использование электронных образовательных ресурсов
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	<b>Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Обучение низкому старту до 30м.	1	
2	<b>Т.п. «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие».</b> Закрепление низкого старта до 30м. Обучение бегу с ускорением от 70-80м.	1	
3	Бег на результат 60м. Бег – 500м (д), 1000м (м)	1	
4	Закрепление бега с ускорением от 70-80м. Обучение скоростному бегу до 70м.	1	
5	Закрепление скоростного бега до 70м. Обучение челночному бегу 5x10м.	1	
6	Народная игра «Русская лапта»	1	
7	<b>Т.п. «Основные правила соревнований по лёгкой атлетике».</b> Закрепление челночного бега 5x10м. Обучение бегу на результат 60м.	1	
8	Закрепление бега на результат 60м. Обучение бегу в равномерном темпе :мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин.	1	

9	Народная игра «Русская лапта»	1	
10	Закрепление бега в равномерном темпе : мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин. Обучение прыжкам в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
11	<b>Т.п. «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений».</b> Закрепление бега в равномерном темпе : мальчики: до 20 мин., девочки: до 15 мин. Закрепление прыжков в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
12	Соревнования в беге на 60м; в беге на 500м (дев.) и 1000м (мальч.)	1	
	<b>Спортивные игры (Русская лапта)</b>	<b>6</b>	
13	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта).</b> Игра «Русская лапта»	1	
14	<b>Т.п. «Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма».</b> Игра «Русская лапта»	1	
15	Игра «Русская лапта»	1	
16	Игра «Русская лапта»	1	
17	Игра «Русская лапта»	1	
18	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (быстрота)».</b> Игра «Русская лапта»	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>	
19	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Обучение стойки игрока, перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий.	1	
20	Закрепление стойки, перемещение в стойке. Ходьба и бег с выполнением заданий. Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
21	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
22	Закрепление передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
23	<b>Т.п. «Психические процессы в обучении двигательным действиям».</b> Закрепление передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
24	Игра в мини-волейбол.	1	
25	<b>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.</b> Обучение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.	1	
26	<b>Т.п. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями».</b> Закрепление перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Обучение перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении.	1	
27	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1	
28	Закрепление перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Обучение обще-развивающих упражнений в парах.	1	
29	Закрепление обще-развивающих упражнений в парах.	1	



	Обучение обще-развивающих упражнений с предметами.		
30	Гимнастическая полоса препятствий	1	
31	<b>Т.п. «Основные правила проведения соревнований по гимнастике».</b> Обучение обще-развивающих упражнений с предметами. Обучение мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1	
32	Закрепление мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Обучение мальчики: подъём махом вперёд сед ноги врозь. Девочки: переход в упор на нижнюю жердь.	1	
33	Эстафета с использованием гимнастического оборудования	1	
34	Закрепление мальчики: подъём махом вперёд сед ноги врозь. Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Обучение мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).	1	
35	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). Обучение мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1	
36	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1	
37	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (гибкость)».</b> Закрепление мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Обучение лазанию по канату.	1	
38	Закрепление лазания по канату. Совершенствование мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).	1	
39	Эстафеты с использованием скакалок и баскетбольных мячей	1	
40	Совершенствование мальчики: подъём махом вперёд сед ноги врозь. Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Совершенствование мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1	
41	<b>Т.п. «Контроль показателей физической подготовленности».</b> Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Совершенствование обще-развивающих упражнений в парах.	1	
42	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	
	<b>Единоборства</b>	<b>6</b>	
43	<b>Инструктаж по ТБ на уроках единоборств.</b>	1	

	Приемы борьбы за выгодное положение.		
44	Единоборства Приемы борьбы за выгодное положение.	1	
45	Единоборства Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение	1	
46	<b>Т.п. «Основные правила проведения соревнований по единоборствам».</b> Борьба за предмет. Приемы борьбы за выгодное положение.	1	
47	Единоборства Борьба за предмет, Захваты рук и туловища. Борьба	1	
48	Элементы единоборства Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Простейшие приемы борьбы	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>	
49	<b>Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.</b> Обучение четырёхшажному попеременному ходу.	1	
50	<b>Т.п. «Олимпиады современности, зимние Олимпийские игры».</b> Обучение четырёхшажному попеременному ходу. Обучение перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	
51	Регби на снегу	1	
52	Закрепление четырёхшажного попеременного хода. Обучение перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	
53	Совершенствование четырёхшажного попеременного хода. Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	
54	Быстрый лыжник	1	
55	<b>Т.п. «Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам».</b> Совершенствование четырёхшажного попеременного хода. Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные хода.	1	
56	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Обучение преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
57	Регби на снегу.	1	
58	Совершенствование четырёхшажного попеременного хода. Обучение преодоления контруклонов.	1	
59	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (выносливость)».</b> Закрепление преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
60	Гонка на лыжах 3 км.	1	
61	Закрепление преодоления контруклонов. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
62	Совершенствование преодоления контруклонов.	1	

	Прохождение дистанции до 5 км.		
63	Гонка на лыжах 3 км	1	
64	<b>Т.п. «Личная гигиена».</b> Учёт четырёхшажного попеременного хода. Совершенствование преодоления контруклонов.	1	
65	Учёт перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
66	Командная гонка.	1	
67	Учёт перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5 км.	1	
68	<b>Т.п. «Предупреждение травматизма».</b> Прохождение дистанции до 5 км.	1	
69	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>9</b>	
70	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол).</b> Закрепление передачи мяча над собой. Обучение передачи мяча во встречных колонах.	1	
71	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (ловкость)».</b> Закрепление передачи мяча во встречных колонах. Обучение отбивания мяча кулаком через сетку.	1	
72	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
73	Закрепление отбивания мяча кулаком через сетку. Обучение приёму мяча отражённого сеткой. Обучение нижней прямой подачи в заданную часть площадки.	1	
74	Закрепление приёма мяча отражённого сеткой. Закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.	1	
75	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
76	<b>Т.п. «Оказание первой помощи при травмах и ушибах».</b> Обучение прямому нападающему удару при встречных передачах. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
77	Закрепление прямого нападающего удара при встречных передачах. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	
	<b>Спортивные игры (Русская лапта)</b>	<b>12</b>	
79	<b>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (Русская лапта).</b> Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
80	<b>Т.п. «Основные двигательные способности (сила)».</b> Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
81	Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Двусторонняя игра.	1	
82	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в движении.	1	
83	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча на расстоянии 10-12 м.	1	

	Двусторонняя игра.		
84	Упражнения для совершенствования ловли и передачи мяча в парах, тройках, на месте, перемещением по часовой стрелке и против неё. Двусторонняя игра.	1	
85	<b>Т.п. «Совершенствование физических способностей».</b> Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху».	1	
86	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху». Двусторонняя игра.	1	
87	Упражнения для совершенствования ударов битой по мячу способом «сверху». Выполнение ударов на дальность.	1	
88	Упражнения для совершенствования ловле и передаче мяча в парах, тройках, четвёрках, в движении. Двусторонняя игра.	1	
89	<b>Т.п. «История возникновения и формирования физической культуры».</b> Упражнения для совершенствования подбора мяча, передачи, пробежки, осаливания. Двусторонняя игра.	1	
90	Упражнения для совершенствования подбора мяча, передачи, пробежки, осаливания. Двусторонняя игра.	1	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	
91	<b>Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.</b> Закрепление бега с ускорением от 70-80м. Совершенствование скоростного бега до 70м.	1	
92	<b>Т.п. «Основы обучения двигательным действиям».</b> Совершенствование бега с ускорением от 70-80м. Совершенствование скоростного бега до 70м.	1	
93	Народная игра «Русская лапта»	1	
94	Совершенствование скоростного бега до 70м Совершенствование челночного бега 5x10м.	1	
95	Совершенствование челночного бега 5x10м. Совершенствование бега на результат 60м.	1	
96	Народная игра «Русская лапта»	1	
97	<b>Т.п. «Физическая культура и олимпийское движение в России».</b> Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин. Обучение прыжкам в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
98	Совершенствование бега в равномерном темпе. Мальчики: до 20 мин. Девочки: до 15 мин. Закрепление прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега.	1	
99	Соревнования в беге на 60м; в беге на 500м (дев.) и 1000м (мальч.), в прыжках в высоту с 7-9 шагов разбега	1	
100	Совершенствование бега: мальчики 2000м. девочки 1500м.	1	
101	<b>Т.п. «Олимпиады современности, летние Олимпийские игры».</b> Совершенствование прыжков в высоту с 11-13 шагов разбега. Совершенствование бега :мальчики 2000м.девочки 1500м.	1	
102	Народная игра «Русская лапта»	1	

## Содержание программного материала

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

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

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

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

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении 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 особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль 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 её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Приёмы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше  $+22^{\circ}\text{C}$ ), безразличные ( $+20\dots +22^{\circ}\text{C}$ ), прохладные ( $+17\dots +20^{\circ}\text{C}$ ), холодные ( $0\dots +8^{\circ}\text{C}$ ), очень холодные (ниже  $0^{\circ}\text{C}$ ).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме.

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

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
<b>Спортивные игры</b>					
Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных 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 и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника 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			

На освоение индивидуально й техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	_____
На закрепление техники владения мячом и развитие координационн ых способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	_____
На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационн ых способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_____
На освоение тактики игры	Тактика свободного падения	_____	_____	_____
	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	Взаимодействие трех игроков



			нападении и защите через «заслон»	(тройка и малая восьмёрка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Игра по правилам мини-баскетбола  -----	Игра по упрощенным правилам баскетбола  -----	
Гандбол На овладение техников 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 передачи 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 по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	-----  с пассивным сопротивлением защитника	-----  -----	-----  -----

На овладение техникой броской 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	Выравнивание и выбор мяча Блокирование мяча	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 мяч и	-----	Взаимодействие	

	выйди»		двух игроков в защите через «заслон»	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола	Игра по правилам мини-гандбола	Игра по упрощенным правилам мини-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 в 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 остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	-----	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	-----
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и	С пассивным сопротивлением защитника	-----	С активным сопротивлением защитника

	неведущей ногой			
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	-----	-----	-----
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	-----	-----
	Игра вратаря	-----	-----	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		-----	-----
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация 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	-----	-----	-----
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка 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 приёма 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. Отбивание мяча кулаком через сетку	Передача мяча у сетки и в припрыжку через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	-----	Игра по упрощенным правилам волейбола	-----
	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2,3:3) и на	-----		-----

способностей	укороченных площадках		
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных 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 до 12 мин	-----	-----
На развитие скоростных и	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке	-----	-----

скоростно-силовых способностей	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 освоение тактики игры	Тактика свободного нападения	-----	-----	-----
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций	-----	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

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				
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 технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведения, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля				
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>					
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	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 одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	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 месте и в движении					
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>			<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5кг), тренажерами, эспандерами</p> <p>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами</p>	
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сядь ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок</p>	<p>Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p>
	<p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>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 опорой на верхнюю жердь; вис лежа на</p>	<p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>

				нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высока 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110- 115 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)
			Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 <sup>0</sup> (конь в ширину, высота 110 см)	Девочки: прыжок боком с (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега
			Девочки: кувырок назад в полушпагат	Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационн ых	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом			-----	-----

способностей	бревне, на гимнастической стенке, брусках, 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, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	-----	-----
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скалкой, броски набивного мяча	-----	-----
На развитие ловкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	-----	-----
На знание 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 умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований				
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.				
<b>Лёгкая атлетика</b>					
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 метров	От 15 до 30 м	От 30 до 40 м	Низкий старт до 30 м	-----
	Бег с ускорением от 30 до 40 м	От 30 до 50 м	От 40 до 60 м	От 70 до 80 м	-----
	Скоростной бег до 40 м	До 50 м	До 60 м	До 70 м	-----
	Бег на результат 60 м	-----	-----	Бег на результат 100 м	-----
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Бег в равномерном темпе до 15 мин	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин	-----	-----
	Бег на 1000 м	Бег на 1200 м	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	-----	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега	-----
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	-----	-----	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	-----
На овладение техники 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 (1×1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	-----  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 (1×1м) с расстояния 10-12 м  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние	-----  Девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м  -----	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м)

	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью или боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	-----	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух сторон, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту	Бросок набивного мяча из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх
	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания	-----	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх		
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка			-----	Бег с гандикапом, командами, в 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 способностями	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				
<b>Лыжная подготовка</b>					
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление

	«плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская горка» и др.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знание физической культуры	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				
<b>Элементы единоборств</b>					
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», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.		
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	-----	-----	Силовые упражнения и единоборства в парах		
На знание о	-----	-----	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время		



физической культуре			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	
<b>Плавание</b>				
На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой		Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	
На развитие выносливости	Повторение проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз; 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. игры и развлечения на воде.		-----	-----
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.		-----	-----
Знания о физической культуре	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		-----	-----
Самостоятельные	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей			

ые занятия	
На овладение организаторскими способностями	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

## Формы и средства контроля

Фронтальный опрос, фиксирование результатов (тестирование), контроль над правильностью исполнения упражнений, визуальная оценка действий, оценка практических умений, учёт результата, оценка результата.

## Перечень учебно-методических средств обучения

### Основная литература

1. учебник «Физическая культура 5-6-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского. Москва, «Просвещение», 2014.-239 с

2. 2. Учебник «Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И. Лях. Москва, «Просвещение», 2015.- 256 с.

### Дополнительная литература

1.«Настольная книга учителя физической культуры» под редакцией Л.Б. Кофмана. Москва «Физкультура и спорт» 2005 год

### Оборудование:

Раздел программы (тема практического занятия)	Оборудование	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Количество (%)
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	100%.
	Маты гимнастические	100%.
	Скамейки гимнастические	100%.
	Канаты для лазания 1-6м	100%.
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м) 1 шт.	100%
	Свистки судейские	100%
	Секундомеры	100%
	Устройство для подъема флага	100%.
Комплект для занятий по гимнастике	Жерди гимнастических брусьев школьных	
	- параллельные	100%.
	Корпусы коня гимнастического школьного	100%.
	Корпусы козла гимнастического школьного	100%.
	Мостики гимнастические	100%.
	Обручи гимнастические	100%.

	диаметром 90-95см.	
	Скакалки гимнастические	100%.
	Гири весом	100%.
<b>Комплект для занятий по легкой атлетике</b>	Эстафетные палочки	100%.
	Оборудование полосы препятствий	85%.
	Комплект школьный для прыжков в высоту.	100%
	Мячи малые теннисные	100%
	Флажки разные	100%
	Гранаты	100%.
<b>Комплект для занятий по спортивным играм</b>	Мячи футбольные	100%.
	Мячи волейбольные	100%.
	Мячи баскетбольные	100%.
	Мячи для игры в ручной мяч	100%.
	Насосы с иглами для надувания мячей	100%.
	Сетка волейбольная	100%
	Стойки волейбольные	100%
	Щиты баскетбольные	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные)	100%.
	Канат для перетягивания	100%
	Измеритель высоты сетки	100%
	Биты для лапты	100%
<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	90%
	Палки лыжные	90%

### Интернет-ресурсы

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

	ПКППС
<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.itn.ru/communities.aspx?cat_no">http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no</a>	<u>сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры</u>
<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/ -»</a>	газета "Спорт в школе
<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>	<u>Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</u>

## Приложение

### КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

#### Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

1. И.п.- полуприсед, руки вперед-вниз, вымпелы скрестно.  
1- выпрямить ноги, мах левой в сторону, руки дугами наружу в стороны-вверх; 2- и.п.; 3-4- то же с правой; 5-7- поворот переступанием на носках на 360 вправо, руки в стороны; 8- и.п.
2. И.п.- о.с. 1-4- стоя на правой, левую согнуть, носок касается внутренней части колена правой ноги, дугами наружу медленно руки вверх, слегка прогнуться в грудном отделе позвоночника; 5-8- наклон вперед, левую ногу назад - равновесие, дугами назад 4 малых круга наружу; 9-10- и.п.
3. И.п.- лежа на спине, руки в стороны. 1-4- медленно поднять ноги и выполнить 4 маховых движения руками вперед - скрестно (лопатки от пола не отрывать); 5-8- медленно опуская ноги, повторить движение руками.
4. И.п.- сед на пятках, руки назад. 1-4- встать на колени, прогнуться в грудном отделе позвоночника, дугами вперед руки вверх; 5-8- наклон вперед, упор руками на вертикально стоящие вымпелы (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 9-12- слегка наклонив вымпелы вперед, потянуться за ними; 13-16- и.п.
5. И.п.- стойка на коленях, наклон вперед, упор руками вертикально стоящие вымпелы. 1-4- слегка наклонить вымпелы вперед, потянуться за ними (в поясничном отделе позвоночника не прогибаться); 5-8- левую руку назад, потянуться за вымпелом; 9-10- держать; 11-12- и.п.

6. И.п.- о.с., руки, руки вверх. 1-2- дугами наружу 2 больших круга в лицевой плоскости; 3-4- дугами внутрь 2 средних круга; 5-6- шаг правой в сторону и, сгибая ее, левую ногу на пятку, носок на себя, сложить вымпелы, руки вверх, наклон влево; 7-8- и.п.

7. И.п.- о.с., правая рука вверх, левая назад. 1-2- шаг левой вперед, встать на носок, правую полусогнутую вперед, махом вниз левую руку вперед, правую назад; 3-4- шаг правой вперед, четко приставить левую на носке к ступне правой, поворот туловища влево, махом правую руку вверх, левую в сторону; 5-6- то же левой ногой, поворот туловища вправо, махом левую руку вверх, правую в сторону; 7-8- и.п.

8. И.п.- стойка на правой, левая в сторону на носок, руки вправо - вверх. 1- слегка сгибая и разгибая ноги, перенести массу тела на левую ногу, правую в сторону, дугами вниз руки влево - вверх; 2- шаг правой в сторону, пружиня обеими ногами, левую в сторону, дугами вниз мах вправо; 3- повторить счет с прыжком; 4- повторить счет 2 с прыжком вправо.

9. И.п. - лежа на животе, правая рука вверх, левая вдоль туловища. 1- 2- прогнуться, подбородком потянуться вперед, поднять левую руку вверх, правую назад; 3-4- поменять положение руки; 5-6- поворотом налево лечь на спину, руки вверх; 7-8- сед с опорой сзади на вертикально стоящие вымпелы; 9-12- угол; 13-16- лечь на спину, руки вверх; 17-18- и.п.

10. И.п.- стойка на носках, руки к плечам, вымпелы на лопатках, плечи симметричны. 1- встать на всю ступню, наклон вперед, руки вверх; 2- и.п.; 3- 4- левую ногу скрестно перед правой, скрестный поворот на носках вправо на 360\*, руки в стороны (руки и вымпелы составляют прямую линию); 5-6- то же влево; 7-8- и.п.

11. И.п.- о.с., руки сзади. 1-4- встать на носки, дугами вперед руками 4 больших круга в боковой плоскости; 5-8- сгибая левую ногу, равновесие с опорой на вертикально стоящие вымпелы; 9-10- стоять; 11-12- и.п.

### **Комплекс упражнений при начальной стадии бокового искривления позвоночника.**

1. И.п.- о.с. Принять правильное положение (для проверки воспользоваться зеркалом), зафиксировать его.
2. Ходьба с правильной осанкой.(1 мин).
3. Ходьба с высоко поднятыми руками (30-40 с).
4. Ходьба на носках, разводя руки и сдвигая лопатки (30-40 с).
5. Ходьба на наружных краях стопы с согнутыми пальцами на носках, легкий бег на носках.

6. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, правая рука на груди, левая на животе. Дыхательные упражнения. 3-4 раза.
7. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки. С силой выбрасывать поочередно каждую руку вперед, имитируя движение боксера. 6-8 раз.
8. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. С противоположной стороны вершины искривления позвоночника поднять руку вверх, повернуть плечо вперед, не допуская поворота всего туловища. 6-8 раз.
9. И.п.- стоя ноги на ширине плеч. Выполнять наклоны вправо и влево, скользя руками по корпусу. 6-8 раз.
10. И.п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Присесть, держа спину прямой и разводя руками в стороны - назад. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
11. Дыхательные упражнения. Поднять руки вверх, потянуться, глубоко вздохнуть, опустить руки, выдох. 3-4 раза.
12. И.п.- ноги на ширине плеч, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх с одновременным отведением ноги назад, вдох. Вернуться в и.п., выдох. 6-8 раз.
13. И.п.- о.с., кисти рук сжаты в кулаки, опущены. Поворачивать кулаки тыльной стороной назад и внутрь, сближая лопатки, голову поднимать вверх. 6-8 раз.
14. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Выпрямленную ногу приподнять и завести за другую в сторону, противоположную поясничному сколиозу, стараясь, чтобы бедра не соприкасались. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
15. И.п.- лежа на спине, руки под головой. Приподнять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
16. И.п.- лежа на спине, правая рука на груди, левая на животе. Выполнять дыхательные упражнения. 3-4 раза.

Чтобы ослабленный организм ребенка развивался гармонично, необходимо создать достаточно интенсивный двигательный режим, но ни в коем случае не перегружать его.

Виды спорта, во время занятий которыми увеличивается нагрузка на позвоночник (тяжелая атлетика, прыжки в высоту и длину, акробатика и др.), должны быть исключены.

### **Комплекс упражнений для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия.**

1. И.п.- сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), правую ногу вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. 10 раз каждой ногой. Вернуться в и.п.
2. То же стоя.
3. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, подняться на носки. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
4. И.п.- стоя на наружных сводах стоп, полуприсед. 6-8 раз.
5. И.п.- руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп (30-60 с).
6. И.п.- о.с. с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху. Вернуться в и.п. 10-15 раз.
7. И.п.- стоя носками внутрь, пятками наружу, подняться на носки. Вернуться в и.п. 10 раз.
8. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в стороны. Присед на всей ступне. Вернуться в и.п. 6-8 раз.
9. И.п.- стоя правая нога (левая) перед носком левой (правой) (след в след), подняться на носки. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
10. И.п.- стоя на носках, руки на пояс (стопы параллельны). Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь. 8-10 раз.
11. И.п.- стоя на носках, повернуть пятки кнаружи. Вернуться в и.п. 8-10 раз.
12. И.п.- стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы. 8-10 раз.
13. И.п.- стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги в коленях. Вернуться в и.п. 6-8 раз.



14. И.п.- упор стоя на четвереньках. Передвижение небольшими шагами вперед (30-40 с). То же прыжками «зайчиком».

### **Упражнения для учащихся СМГ с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем и миопией**

Особенностью занятий в этой группе является значительное увеличение дыхательных упражнений, которые необходимо включать в программу уроков регулярно. При этом упражнения, рекомендованные непосредственно при заболеваниях дыхательной системы, также оправданы и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и миопией.

Упражнение «Дыхание по кругу» (лежа на спине)

Устраняет поверхностное дыхание, согласует процессы дыхания и работу сердца.

Закрывать глаза, дышать с закрытым ртом через обе ноздри. Представить, что вдох и выдох делается как бы через точку между бровями. Подышать, мысленно произнося счет: на 1, 2, 3, 4 - вдох и на 1, 2, 3, 4 - выдох. При этом постараться представить, что вдох делается по позвоночнику вверх, а выдох - от бровей вниз до пупка.

Затем с закрытыми глазами сделать вдох медленно и бесшумно как бы от большого пальца правой ноги до бровей и выдох - как бы от бровей по правой стороне тела до пальцев правой ноги. Повторить вдох - выдох 6-8 раз, обратив внимание на выдох, вы почувствуете, как расслабляются мышцы ей, туловища, рук и ног. Повторить с левой стороны.

Диафрагмальное дыхание (лежа на спине)

При втягивании и выпячивании живота диафрагма массирует солнечное сплетение, что оказывает успокаивающее действие и улучшает венозный отток из брюшной полости и питание сердца.

Дышать диафрагмой, постоянно ускоряя темп. Повторять по 10-20 раз. После вдоха диафрагмой выдыхать рывками (резкими сокращениями брюшного пресса): на один выдох - несколько рывков подряд. Повторить 5-8 раз.

Попеременное дыхание диафрагмой. На первом вдохе живот выпячивать, на следующем - втягивать. Повторить 6-8 раз.

Нижнереберное дыхание. При вдохе расширять нижние ребра и немного выпячивать живот. Повторить 10—20 раз.

При одышке. Диафрагмальное дыхание (с выдохом как бы покашливая).

Неглубокий вдох диафрагмой и короткий, почти беззвучный выдох через рот, при котором втягивается низ живота. При возникновении одышки - 2-3 полных дыхания.

При кардиопульмональной недостаточности. Встать на колени, сесть на пятки и

выполнить неглубокое дыхание. Вдох - выдох - пауза. Повторить 10-20 раз.

Дыхательные упражнения специального назначения.

Дыхание успокаивает. Сидя, медленно вдохнуть, представляя, как свежий воздух

наполняет легкие. Задержать дыхание на счет 1-2. Медленно выдохнуть через рот узкой струйкой, расслабляя мышцы. Повторить 2-6 раз.

Дыхание улучшает кровообращение мозга. Сидя, медленный вдох через нос. Во время задержки дыхания (2-3 сек.) 2-3 раза подряд выпятить

### **Упражнения, рекомендуемые при гипертонии I степени**

Перед началом занятия и после его окончания подсчитывайте пульс.

В упражнениях №№ 1-13 и.п. - сидя; в упражнениях №№ 14—18 и.п. - стоя.

1. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Поднять руки вверх над головой - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

2. Ноги на ширине плеч, ступни на полу, расслабленные руки опущены. Повернуть голову направо, вернуться в и.п.; то же налево. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. Руки на поясе. Наклонить туловище вперед, поднять подбородок вверх - вернуться в и.п.; опустить руки, расслабиться и выполнить маятникообразные движения руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

4. Поднять плечи вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

5. Опустить голову вниз - поднять, наклонить голову назад - вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп средний. Дыхание свободное.

6. Руки вдоль туловища. Наклоняя туловище влево, одновременно скользить правой рукой вверх, к подмышечной впадине, а левой - вниз; выпрямляясь, скользить руками в обратном направлении. То же с наклоном вправо. Повторить по 2—4 раза в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. Поднять руки вверх над головой - вдох; опустить и, наклоняясь вперед, положить их на колени, скользя кистями по голням к носкам ног и подняв подбородок, - выдох. Повторить 2 раза. Темп медленный.

8. Наклониться вправо и покачивать расслабленной правой рукой вперед и назад. То же левой рукой, наклонившись влево. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

9. Сцепить кисти в «замок» под правым коленом и поднять ими согнутую ногу;  
расслабленно раскачивать голень вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

10. Руки на коленях. Расслабиться - свободный вдох и удлиненный выдох со звуком «фу-у». Повторить 3 раза. Темп медленный.

11. Руки на коленях. Круговые движения расслабленным туловищем по часовой стрелке и против нее. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный. Дыхание свободное.

12. Руки на коленях. Выгнув спину, опустить плечи, расслабиться и покачать руками вперед и назад. Повторить 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

13. Руки на коленях. Кисти сцепить в «замок», поднять руки вверх над головой - вдох; рывком опустить руки вниз со звуком «ух» - выдох. Расслабиться на несколько секунд. Повторить 3 раза. Темп ускоренный.

14. Ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах под прямым углом и фиксировать позу 10-15 сек., удерживая равновесие. То же левой ногой. Повторить по 2-4 раза каждой ногой. Темп медленный. Дыхание равномерное.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам. Поднять локти вверх -вдох, опустить - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

16. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. Пройти 4-6 шагов вперед, повернуться кругом и вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. Темп медленный. Дыхание свободное.

17. Руки на поясе, глаза закрыты. Маятникообразные покачивания расслабленной правой ногой вперед-назад. То же левой ногой. Повторить 6-10 раз. Темп медленный, дыхание свободное.

18. Руки согнуты перед грудью, ладони соединены. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в и.п. - выдох. Повторить 3 раза. Темп медленный.

11 Упражнения, рекомендуемые при близорукости

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., а затем открыть их на 3-5 сек. Повторить упражнение 6-8 раз.

2. Смотреть прямо перед собой 2-3 сек., поставить палец правой руки перед лицом на расстоянии 25-30 см от глаз, перевести глаза на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек. Повторить 10-12 раз.

3. Нарисовать на оконном стекле точку (либо приклеить кусочек бумаги, жвачки). Сесть на расстоянии 30-35 см от окна. Наметить за окном воображаемую точку или предмет (ветку дерева, телевизионную антенну и т.д.).

Это упражнение снижает утомление и облегчает зрительную работу на близком

расстоянии. Смотреть на этот предмет 3-5 сек. Перевести взгляд на точку на окне. Смотреть 3-5 сек. Повторить 8-10 раз

4. Быстро моргать на протяжении 1-2 мин. (для улучшения кровообращения).

5. Смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец к лицу, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6-8 раз.

Это упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

6. Смотреть на конец пальца полусогнутой руки. Не сводя глаз с пальца и не поворачивая головы, перемещать руку слева направо до тех пор, пока палец не исчезнет из поля зрения. Повторить 10-12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз горизонтального действия, совершенствует их

координацию. 7. Закрыв веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

8. Поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек.

Поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть обоими глазами на конец пальца 3-5 сек., прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 сек., убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 сек. Повторить 5-6 раз.

Упражнение укрепляет мышцы глаз (бинокулярное зрение).

9. Смотреть прямо перед собой. Медленно водить глазами справа налево и слева направо. Повторять в течение 20-30 сек.

10. Медленно перевести взгляд влево, вверх, вправо, вниз, снова влево... (по кругу), напрягая глазные мышцы. Повторять в течение 20-30 сек.

11. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек., снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

12. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг. Медленно закрывать глаза. Пальцы, удерживая кожу надбровных дуг, оказывают сопротивление мышце. Повторить 8-10 раз.

13. Большие, указательные и безымянные пальцы рук расположить так, чтобы указательные пальцы находились у наружных углов глаз, средние - на середине верхнего края орбиты, а безымянные - у внутренних углов глаз. Медленно закрывать глаза. Пальцы оказывают этому движению небольшое сопротивление. Повторить 8-10 раз.