

## Пояснительная записка

### 8-9 классы

Физическая культура является одной из составляющих культур общества. Она является обязательным учебным курсом в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия) достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения; а также с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому школьнику.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», на основе федерального компонента государственного стандарта основного образования и рабочей программы (в соответствии с ФГОС) «Физическая культура» 5 – 9 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2011 год.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам программного материала.

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку; цель и задачи; основное содержание с распределением учебных часов по разделам программного материала; требования к уровню подготовки учащихся; распределение учебного времени прохождения программного материала.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Основными слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» и является основой для составления рабочей программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере освоения умений и навыков.

Физическая культура как общеобразовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством занятий дома.

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки и перекаты, стойки, строевые упражнения, техника выполнения элементов движения. По окончании восьмого класса основной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Место курса в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

Третий час учебного предмета используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник «Физическая культура», 8-9 класс, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. Просвещение, 2012 год». Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5 – 9 классы. Автор программы: доктор педагогических наук В.И.Лях».

### **Общая характеристика и содержание курса.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная система человека с общеразвивающей и корригирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются и совершенствуются различные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Курс обеспечивает:**

- укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение подростков навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание курса основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- ФГОС основного общего образования – Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 17 декабря 2010 года № 1897.

**Содержание курса состоит из трех учебных разделов:** теоретического (знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности), практического (освоение способов двигательной деятельности) и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе ( медико – биологические основы деятельности), знания о человеке ( психолого – педагогические основы деятельности), знания об обществе ( историко – социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

Базовые виды спорта составляют основу курса. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика и основами акробатики», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

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

#### **Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально – психологические основы.**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля функционального состояния организма и физической подготовленности. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### **Культурно-исторические основы.**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

#### **Приёмы закаливания.**

Пользование баней.

#### **Спортивные игры.**

Играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

#### **Волейбол.**

Техническая и тактическая подготовка. Обучение приёмам игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

#### ***Баскетбол.***

Техническая и тактическая подготовка. Обучение приёмам игры. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий, профилактика травматизма, оказание первой помощи.

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания. Терминология легкой атлетики. Правила и организация соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

#### ***Лыжная подготовка.***

Техническая и тактическая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий, самостраховка. Помощь в судействе. Классификация лыжных передвижений. Профилактика травматизма, оказание первой помощи.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Выбор упражнений и составление комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), для разминки на уроке.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Способы спортивной деятельности.**

Участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

##### **Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Комплексы упражнений с предметами и без предметов, в парах, на гимнастических матах.

Акробатические упражнения. Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); Висы и упоры на перекладине (мальчики), на брусьях. Лазание по канату в два и три приёма.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег 3 x 10 м.; эстафетный бег.

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, ловкости.

#### **Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Главная цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

**Специфической целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности.**

#### **Задачи физического воспитания учащихся 8-9-х классов.**

**Решение задач** физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных ( ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

### Демонстрировать 8 классы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров	5, 5 сек	5,9 сек
Силовые	Подтягивания	6 раз	13 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+6	+13
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места	180 см	160 см
Выносливость	6 – минутный бег, м	1200 м	1000 м
Координационные	Челночный бег 3x10 м	8,7 сек	9,4 сек

### Демонстрировать 9 классы

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 метров	5, 3 сек	5,8 сек
Силовые	Подтягивания	7 раз	12 раз

<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя	+8 см	+12 см
<b>Скоростно - силовые</b>	Прыжок в длину с места	190 см	165 см
<b>Выносливость</b>	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 сек 16 мин 30 сек	10 мин 20 сек 21 мин 00 сек
<b>Координационные</b>	Челночный бег 3x10 м	8,4 сек	9,3сек

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (8 класс)

№	Разделы программы	Часы	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца				
3	Легкая атлетика	30	1-15			88-102
4	Баскетбол	14	16-27	47-48		
5	Гимнастика с элементами акробатики	19		28-46		
6	Лыжная подготовка	24			52-75	
7	Волейбол	15			49-51 76-78	79-87
Всего часов:		102	27	21	30	24

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (9 класс)

№	Разделы программы	Часы	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца				
3	Легкая атлетика	27	1-12			88-102
4	Баскетбол	14	16-27	47-48		
5	Гимнастика с элементами акробатики	19		28-46		
6	Лыжная подготовка	27			52-75	
7	Волейбол	15			49-51	79-87

					76-78	
Всего часов:		99	24	21	30	24

### **8 класс**

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца
3	Легкая атлетика	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	19
5	Лыжная подготовка	24
6	Баскетбол	14
7	Волейбол	15
Всего часов:		102

### **9 класс**

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца
3	Легкая атлетика	27
4	Гимнастика с элементами акробатики	19
5	Лыжная подготовка	24

6	Баскетбол	14
7	Волейбол	15
	Всего часов:	99

**Тематическое планирование курса ОБЖ,  
интегрированного с физкультурой.  
8-е классы.**

***Цель: формирование компетентности учащихся в области основ безопасности жизнедеятельности.***

№	Тематическое планирование	Дата проведения Первый урок каждого месяца
1	Основы знаний по безопасности при занятиях физической культуры и спортом.	сентябрь
2	Правила безопасности во время передвижения на спортивные мероприятия и во время соревнований.	октябрь
3	Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.	ноябрь
4	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	декабрь
5	Чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения.	январь
6	Рациональные действия при угрозе терроризма.	февраль
7	Семья и здоровый образ жизни. Культура З.О.Ж.	март
8	Основы медицинских знаний и ЗОЖ. Первая медицинская помощь.	апрель
9	Правила оказания первой медицинской помощи.	май

**Тематическое планирование курса ОБЖ,  
интегрированного с физкультурой, в 9-х классах.**

**Цель: формирование компетентности учащихся в области основ безопасности жизнедеятельности.**

<b>№</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Дата проведения Первый урок каждого месяца</b>
<b>1</b>	Основы знаний по безопасности при занятиях физической культуры и спортом.	сентябрь
<b>2</b>	Правила безопасности во время передвижения на спортивные мероприятия и во время соревнований.	октябрь
<b>3</b>	Значение здорового образа жизни для гармонического развития человека. Профилактика вредных привычек.	ноябрь
<b>4</b>	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	декабрь
<b>5</b>	Основы знаний по защите общества и государства.	январь
<b>6</b>	Основы медицинских знаний и ЗОЖ. Первая медицинская помощь и правила её оказания.	февраль
<b>7</b>	Личная ответственность за благополучие окружающей среды и собственное здоровье.	март
<b>8</b>	Рациональные действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.	апрель
<b>9</b>	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи.	май

**Календарно – тематическое содержание программного материала  
по физической культуре на 1-ю четверть.  
8 класс.**

Урок №	Тематическое содержание.
<b>1</b>	<p><b>1. Основы знаний:</b> роль лёгкой атлетики в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; <b>по О.Б.Ж.:</b> техника безопасности во время занятий легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе <b>(тема №1)</b>;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самоконтроль самочувствия на уроке, самостраховка, правила поведения, профилактика травматизма;</li> <li>• двигательный режим подростков, домашнее задание;</li> </ul> <p>Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег, О.Р.У.</p> <p><b>2. Прыжки в длину с места на технику; правила соревнований, судейство.</b> Развитие координационных способностей искоростно – силовых качеств. Воспитание ценностной ориентации на З.О.Ж. и привычки соблюдения личной гигиены.</p>
<b>2</b>	<p><b>1. Основы знаний:</b> физическая культура человека, понятие физической культуры личности; формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; <b>Техника безопасности</b> на уроке, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Построение в шеренгу, рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.;</li> <li>3. Специальные беговые упражнения. <b>Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м. на время (зачёт).</b> Правила соревнований.</li> <li>4. <b>Прыжки в длину с места на дальность.</b> Правила соревнований, судейство.</li> <li>5. <b>О.Ф.П.:</b> передвижение в упоре, отжимания, поднятие прямых ног в упоре. <b>Игра «мини-футбол».</b> Правила соревнований, судейство. Развитие скоростных и искоростно – силовых качеств. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и понятия «командный дух».</li> </ol>
	<p><b>1. Техника безопасности</b> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <b>Основы знаний:</b> значение разминки при занятиях лёгкой атлетикой и её</p>

3	<p>влияние на здоровье человека.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. <u>Бег 60 м на время (зачёт)</u>; правила соревнований. <u>4. Прыжки в длину с места на результат (зачёт)</u>, правила соревнований. <u>5. О.Ф.П.:</u> отжимания в упоре лёжа, передвижение в упоре, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах в висе, стоя у стенки.</p> <p><u>Игра «мини – футбол»</u>, правила игры, судейство.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств; психомоторных способностей.</p>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками.</li> <li>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг.</li> <li>3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; <u>О.Ф.П.</u></li> <li>4. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</li> <li>5. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</u> (разбег и отталкивание). <u>Взаимодействие со сверстниками во время прыжков.</u></li> <li>6. Высокий, <u>низкий старт. Бег 100 м на время.</u> Правила соревнований, тактика бега.</li> <li>7. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</li> </ol>
5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений.</li> <li>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У., <u>О.Ф.П.</u> силовых способностей.</li> <li>3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</li> <li>4. <u>Прыжки в длину с разбега</u> (13 беговых шагов) способом «согнув ноги» (приземление).</li> <li>5. <u>Бег 200 м. (дев.), 400 м. (мал.) на время. Правила обгона, взаимодействие со сверстниками во время бега.</u></li> <li>6. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</li> </ol>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.</li> <li>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды и упражнения,</li> </ol>

	<p>строевой шаг. Спортивная ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. <b>Прыжки в длину с 13 шагов разбега способом «согнув ноги» (приземление).</b> Взаимодействие со сверстниками во время прыжков и бега на средние дистанции.</p> <p>4. Высокий старт, <b>бег 400 м (дев) и 600 м (мал.) на время.</b> Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание.</p> <p>5. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</p>
<b>7</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <b>Основы знаний:</b> биомеханические основы бега.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. Высокий старт, <b>бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе на время.</b> Взаимодействие со сверстниками во время бега, тактика бега.</p> <p>4. <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований, судейство.</b></p> <p>5. Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</p>
<b>8</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <b>Основы знаний:</b> биомеханические основы прыжков.</p> <p>1. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Строевой шаг. Легкий бег, разминка. О.Ф.П.</p> <p>2. <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт).</b></p> <p>3. <b>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре.</b> Эстафета: 2 подхода по 100 м.</p> <p>4. Игра «футбол». Развитие координационных и скоростно–силовых качеств.</p>
<b>9</b>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, строевой шаг. Легкий бег. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. <b>Бег 1000 м. на время.</b> Техника дыхания. Тактика бега и обгона.</p> <p>4. <b>Метание мяча с места</b> способом «из-за головы через плечо» в парах.</p> <p>5. Игра «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</p>

<p><b>10</b></p>	<p>1. Техника безопасности, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. <b>Основы знаний:</b> взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.</p> <p>2. <b>Техника передачи эстафетной палочки</b> в 20-и метровом коридоре. <b>Эстафетный бег</b> по кругу: 3подхода по 50 м.</p> <p>3. <b>Метание мяча с 5-и бросковых шагов способом «из– за головы через плечо» на дальность (техника).</b></p> <p>Игра «мини - футбол». Развитие координационных и скоростно - силовых качеств.</p>
<p><b>11</b></p>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка.</p> <p>3. <b>Бег 2000м. на время (зачёт).</b> <b>Основы знаний:</b> правила соревнований, тактика бега и обгона; расслабление мышц плечевого пояса во время бега. Упражнения на дыхание и расслабление после бега, висы. Игра «мини – футбол». Развитие выносливости.</p>
<p><b>12</b></p>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Правила поведения.</p> <p>2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П.</p> <p><b>Эстафетный бег: 3 подхода по 50 метров.</b></p> <p>3. <b>Метание мяча с 5-и бросковых шагов способом «из – за головы через плечо» на дальность(техника).</b> <b>Основы знаний:</b> биомеханическая основа метания, дозирование нагрузки при занятиях метанием.</p> <p>Игра в футбол. Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>
<p><b>13</b></p>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <b>Спортивная этика.</b></p> <p>2. Строевые упражнения, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. <b>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо» (зачёт).</b> <b>Правила соревнований.</b></p> <p>4. <b>Основы знаний:</b> соревнования по лёгкой атлетике, рекорды, наши соотечественники – олимпийские чемпионы и их достижения.</p> <p>Игра «футбол». Развитие скоростно –силовых качеств, координации.</p>

14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.</li> <li>3. <u>Челночный бег 3x10 м на скорость (техника)</u>. Правила соревнований.</li> <li>4. <u>Метание мяча в горизонтальную цель</u>(1x1 м) с расстояния 12–14м.(дев.), с 14-16м. (мал.). Игра «мини- футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</li> </ol>
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П.</li> <li>3. <u>Челночный бег 3x10 м на время (зачёт)</u>. Правила соревнований.</li> <li>4. <u>Метание мяча в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 14-16м.</u> Развитие скоростных, скоростно – силовых качеств, ловкости. Игра «мини-футбол».</li> </ol>
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока.</li> <li>3. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, « щучка», <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет)</u>.</li> <li>4. <u>Передачи мяча</u> различными способами на месте, <u>в движении со сменой места</u>: двумя руками от груди; двумя руками сверху, снизу; <ul style="list-style-type: none"> <li>• одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх ;</li> <li>• двумя и одной рукой с отскоком от пола;</li> <li>• двумя руками из - за головы.</li> </ul> </li> <li>5. <u>Ведение мяча</u> со средней высотой отскока по прямой, с <u>изменением направления</u>, со сменой рук и <u>броском одной рукой от плеча</u> в кольцо. <u>Остановка прыжком</u>.</li> <li>6. <u>Нападение быстрым прорывом (3:2)</u>. Учебная игра, совершенствование психомоторных способностей. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств, координации, ловкости.</li> </ol>
17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила поведения, понятие о взаимодействии игроков в нападении.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, разминка.</li> <li>3. <u>Проверка домашнего задания по подтягиванию (зачет)</u>.</li> <li>4. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты без мяча и с мячом.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. <b>Ведение мяча</b> разными способами, с изменением высоты отскока и сменой рук на месте и в движении.</li> <li>6. <b>Передачи мяча</b> различными способами в движении.</li> <li>7. <b>Броски мяча</b> в движении одной рукой от груди и от плеча, двумя руками от груди, от головы. <b>Персональный бросок.</b></li> <li>8. <b>Позиционное нападение</b> с изменением позиций и личная защита(2:2). <b>Учебная игра</b>, взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите, совершенствование психомоторных способностей. <b>Правила игры.</b> Развитие скоростно – силовых качеств и координации.</li> </ol>
18	<p>Техника безопасности на уроке по баскетболу. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У.</li> <li>2. <b>Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет):</b> «щучка», прыжки через скакалку.</li> <li>3. Сочетание приёмов <b>ведения, передачи, ловли мяча</b> разными способами со сменой места, сопротивлением соперника.</li> <li>4. <b>Персональный бросок.</b> Броски мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением соперника.</li> <li>5. <b>Позиционное нападение</b> с изменением позиций и личная защита (3:3).</li> <li>6. <b>Учебная игра</b> по правилам соревнований, взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите. Совершенствование психомоторных способностей. Судейство игры.</li> <li>7. Развитие скоростно- силовых качеств, координации, ловкости.</li> </ol>
19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У.</li> <li>3. <b>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</b></li> <li>4. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом.</li> <li>5. <b>Ведение мяча</b> с разной высотой отскока; с изменением направления скорости; <b>передача и ловля мяча в движении</b> со сменой места и с сопротивлением соперника в тройках.</li> <li>6. <b>Броски мяча в движении</b> двумя и одной рукой от плеча и от груди, в прыжке. <b>Персональный бросок.</b></li> <li>7. <b>Индивидуальные действия в защите</b>(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).</li> <li>8. <b>Учебная игра, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4.</b> Совершенствование психомоторных способностей. Терминология баскетбола. Развитие скоростно – силовых качеств.</li> </ol>

20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. <b>О.Ф.П.:</b> прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса; <b>упражнение на гибкость (зачет);</b></li> <li>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом.</li> <li>4. Сочетание приёмов <b>ведения, передачи, броска мяча в движении со сменой места, с сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите через заслон.</b></li> <li>5. <b>Персональный бросок. Добивание мяча в корзину.</b></li> <li>6. Учебная игра, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5, совершенствование психомоторных способностей, правила игры и судейство.</li> <li>7. Развитие гибкости, скоростно- силовых, координационных качеств.</li> </ol>
21	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка. <b>О.Ф.П.</b></li> <li>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</li> <li>4. <b>Сочетание приёмов ведения, передачи мяча</b> разными способами в движении, <b>броска мяча</b> в парах с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. <b>Персональный бросок.</b></li> </ol> <p>Позиционное нападение с изменением позиций и личная защита в игровых ситуациях (5:5). Индивидуальные <b>действия игрока в защите</b> (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске). Учебная игра, <b>совершенствование психомоторных способностей, взаимодействие игроков в нападении и в защите через заслон.</b> Судейство игры.</p> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств, ловкости.</p>
22	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка, <b>физическая подготовка.</b></li> <li>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</li> <li>4. <b>Ведение мяча</b> по прямой, с изменением направления, высотой отскока и со сменой рук – <b>два шага – бросок в прыжке</b> сбоку от кольца <b>(зачет).</b> <b>Персональный бросок.</b></li> <li>5. <b>Нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие игроков в нападении.</b> Учебная игра, <b>совершенствование психомоторных способностей.</b> Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств и координации, ловкости.</li> </ol>

23	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П.</li> <li>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</li> <li>4. <b>Сочетание приемов:</b> передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча - ведение- бросок в движении с сопротивлением – <b>добивание мяча в корзину. Персональный бросок (зачет).</b></li> <li>5. <b>Нападение быстрым прорывом, взаимодействие игроков в нападении.</b> Учебная игра. Правила и судейство. <b>Совершенствование психомоторных способностей.</b> Развитие координации и скоростно – силовых качеств, ловкости.</li> </ol>
24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Разминка. О.Ф.П.</li> <li>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</li> <li>4. <b>Сочетание приемов:</b> ловля, передача, ведение, бросок в движении с сопротивлением. <b>Добивание мяча в корзину.</b></li> <li>5. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).</li> <li>6. <b>Броски мяча одной и двумя руками с места и в прыжке (зачет).</b></li> <li>7. Учебная игра, <b>взаимодействие игроков в нападении и защите (5:5).</b> Правила игры и судейство. <b>Совершенствование психомоторных способностей.</b> Развитие координации, скоростно – силовых качеств, ловкости.</li> </ol>
25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. О.Ф.П.</li> <li>3. <b>Ведение мяча</b> с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук.</li> <li>4. <b>Передачи мяча в движении</b> двумя и одной рукой различными способами, <b>ловля</b> двумя руками.</li> <li>5. <b>Броски мяча</b> двумя и одной рукой от груди, от плеча с места и после ведения сбоку от кольца.</li> <li>6. Борьба за мяч, отскочивший от щита, <b>добивание мяча в корзину.</b></li> <li>7. Учебная игра, <b>взаимодействия игроков в нападении и защите, нападение быстрым прорывом.</b> Правила игры и судейство. <b>Совершенствование психомоторных способностей.</b> Развитие скоростно–</li> </ol>

	силовых, координационных качеств, ловкости.
26 - 27	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила передвижения и техника безопасности на уроке баскетбола. Самостраховка и контроль самочувствия.</li> <li>2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, строевые упражнения. Разминка, <b>физическая подготовка</b>: 3 подхода.</li> <li>3. Разминка с мячом на месте, в движении.</li> <li>4. <b>Сочетание приёмов: ведение мяча, остановка, поворот, бросок в корзину с места в прыжке; бросок в движении с разного расстояния. Персональный бросок.</b></li> <li>5. <b>Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча</b> в корзину.</li> <li>6. Учебная игра, позиционное нападение и личная защита. Совершенствование психомоторных способностей. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Развитие координационных, скоростно – силовых качеств, ловкости.</li> </ol>

## Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 2-ую четверть. 8 класс.

1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний по гимнастике:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила поведения и техника безопасности; самоконтроль; страховка и самостраховка;</li> <li>• предупреждение травматизма и оказание первой помощи.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Основы знаний по О.Б.Ж.:</b> влияние окружающей среды на здоровье человека.</li> <li>3. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих, строевые команды и упражнения. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ. <b>ОФП:</b> прыжки через скакалку; подтягивания, «щучка».</li> <li>4. <b>Акробатика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Группировки и перекаты; <u>кувырки вперед и назад</u>;</li> <li>• <u>стойка на лопатках</u> из упора присев перекатом назад,</li> <li>• «мост» из положения, лёжа на спине; стоя ноги врозь.</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие координационных способностей и гибкости.</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности, правила поведения при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, самостраховка и страховка.</li> </ol>

	<p>2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроения на месте, в движении, строевой шаг. Разминка.</p> <p>3. <b>ОФП:</b> прыжки через скакалку; «щучка»; подтягивания; выход в упор силой (мал.).</p> <p>4. <b>Акробатика:</b> перекаты вперёд и назад,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырок вперед, назад; <u>длинный кувырок вперёд, перекатом назад стойка на лопатках;</u></li> <li>• «Мост» из стойки ноги врозь, поворотом упор стоя на одном колене; встать;</li> <li>• <u>Переворот боком («колесо»).</u></li> <li>• <u>Стойка на голове и руках( мальчики).</u></li> </ul> <p>5. <b>Лазание по канату:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>в три и два приёма.</u></li> </ul> <p><u>Развитие силовых и координационных способностей.</u></p>
3	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Перестроение на месте и в движении. Разминка. 3. <b>О.Ф.П.</b>(3 подхода): на мышцы брюшного пресса; прыжки через скакалку; подтягивания; выход в упор силой (мал.).</p> <p>3. <b>Акробатика (знакомство с комбинацией):</b></p> <p><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и.п. – основная стойка, переворот боком;</li> <li>• упор присев, кувырок вперед;</li> <li>• перекатом назад стойка на лопатках;</li> <li>• <u>наклоном назад «мост»;</u></li> <li>• поворот в упор стоя на одном колене; упор присев; длинный кувырок вперёд; перекатом назад стойка на лопатках;</li> <li>• <u>перекат вперёд с прямыми ногами, наклон вперёд;</u></li> <li>• перекатом назад кувырок назад в «полушпагат», руки в стороны; толчком ног упор присев;</li> <li>• <u>прыжок вверх прогнувшись.</u></li> </ul> <p><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. – основная стойка, переворот боком («колесо»);</li> <li>• стойка на руках с помощью; упор присев;</li> <li>• перекатом назад стойка на лопатках;</li> <li>• кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд;</li> <li>• <u>стойка на голове и руках;</u></li> <li>• <u>упор присев; кувырок назад;</u></li> <li>• кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; прыжком упор присев,</li> </ul>

	<p>прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>4. <u>Лазание по канату</u>: в два и в три приема (все);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на руках по одному канату (мал.);</li> </ul> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p>
4	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды и упражнения. Разминка. О.Р.У. со скакалкой. <u>ОФП</u>: вращение обруча; прыжки через скакалку; «щучка»; отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (девочки);</p> <p>3. <u>Акробатика</u> (продолжить <u>учить элементы комбинации</u>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Смотреть урок №3.</li> </ul> <p>4. <u>Лазание по канату в два и в три приема на технику (зачёт)</u>.</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</p>
5	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении.</p> <p>3. Разминка, О.Р.У. со скакалкой.</p> <p>4. <u>Акробатическая комбинация (зачет)</u>.</p> <p>5. <u>Лазание по канату</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на технику (девочки);</li> <li>• на руках по одному канату (мал.)</li> </ul> <p>6. <u>ОФП</u>: прыжки через скакалку; вращение обруча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания (дев.); выход в упор силой (мал.);</li> <li>• упражнения на мышцы брюшного пресса.</li> </ul> <p>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</p>
6	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения, само страховка и страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения на месте, в движении; повороты в движении.</p> <p>3. Разминка, ОРУ со скакалкой. <u>О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку; поднимание туловища с поворотами, лёжа на спине; покачивания туловища вперёд – назад в положении «мост», кувырки вперёд;</p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусках</u>:</p> <p><u>Мальчики</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• размахивание в упоре, махом назад соскок;</li> <li>• размахивания на предплечьях, махом назад подъём в упор;</li> <li>• отжимания в упоре на брусках (7 – 5 -3 раза),</li> <li>• угол в упоре.</li> </ul>

	<p><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из вися стоя толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор на нижней жерди;</li> <li>• из вися стоя толчком двумя упор на нижней жерди.</li> </ul> <p>Развитие координации, гибкости и силовых способностей.</p>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения;</li> <li>3. Разминка, ОРУ с гимнастической палкой. <u>О.Ф.П.:</u> упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку; кувырки вперед и назад, «мост», стойка на голове и руках (мал.).</li> <li>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u>  <u>Мальчики:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отжимания в упоре: 7-5-3 раз;</li> <li>• угол в упоре; передвижение в упоре.</li> <li>• размахивание на предплечьях, махом назад подъем в упор,</li> <li>• размахивания в упоре, махом вперед сед ноги врозь, махом назадсоскок.</li> </ul> </li> </ol> <p><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• толчком двух ног упор на нижней жерди, опускание вперед в вис присев;</li> <li>• из вися стоя толчком одной махом другой вис прогнувшись; толчком о верхнюю жердь упор на нижней.</li> <li>• перемах правой ногой влево, сед на правое бедро, правой рукой хватза верхнюю жердь, левую влево, соскок вниз.</li> </ul> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка.</li> <li>2. <u>Основы знаний:</u> влияние гимнастических упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств.</li> <li>3. Построение, рапорт, выполнение строевых команд.</li> <li>4. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой.</li> <li>5. <u>Висы и упоры на брусьях (знакомство с комбинацией):</u>  <u>Девочки:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вис стоя у нижней жерди, толчком двух ног подъем в упор на нижнюю жердь; опускание вперед в вис присев; толчком одной и махом другой подъем в вис прогнувшись; толчком ног переворот в упор на нижней жерди;</li> <li>• перемах правой ногой влево, сед на правое бедро, левую руку</li> </ul> </li> </ol>

	<p>влево; сед углом, хват левой рукой сзади;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опуская правую ногу вниз, встать на левой «пистолетиком» в упор, стоя правым боком, хват правой рукой за верхнюю жердь; равновесие («ласточка»)на левой, левая рука влево;</li> <li>• опуская правую ногу вниз, поворот направо в упор на верхней жерди; опусканием вперед вис, соскок.</li> </ul> <p><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• размахивания в упоре на предплечьях, махом назад подъем в упор;</li> <li>• размахивания в упоре, махом впередсед ноги врозь; размахивания в упоре, соскок махом назад.</li> </ul> <p><u>О.Ф.П.</u> (три подхода): длинный кувырок вперед, «колесо»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на мышцы брюшного пресса: «щучка», угол в висе;</li> <li>• отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); прыжки через скакалку; вращение обруча.</li> </ul> <p>Развитие координации и силы.</p>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, «щучка»; «колесо».</li> <li>3. <u>Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации).</u></li> <li>4. <u>Лазание по канату</u> на руках (мал.), на технику (дев.).</li> </ol> <p>Развитие координации и силы.</p>
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. Ходьба и легкий бег с заданием. ОРУ с обручем. <u>Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)</u></li> <li>3. <u>Опорный прыжок:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>бокком с поворотом на 90°(девочки: конь в ширину</u> высотой –110 см);</li> <li>• <u>согнув ноги (мальчики: козёл в длину</u> высотой - 110 – 115 см).</li> </ul> </li> <li>4. <u>О.Ф.П.</u> (3 круга):кувырки вперед, назад в упор согнувшись и в упор ноги врозь; «мост», стойка на голове и руках( мал.), стойка на лопатках (дев.); <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе лежа (дев.), в висе до касания затылком перекладины (мал.),</li> <li>• прогибание туловища в грудной и поясничной части, стоя спиной к гимнастической стенке (по 10 раз)</li> <li>• упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (по 10раз – 15 раз).</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>

<p>12</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. Повороты и перестроения на месте и в движении.</li> <li>3. Разминка. ОРУ с обручем. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет),</u></li> <li>4. <u>Опорный прыжок :</u>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>бокком с поворотом на 90° (девочки )</u>; <u>согнув ноги ( мал.).</u></li> </ul> </li> <li>5. <u>О.Ф.П .(3 круга):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через скакалку (по 50 раз); вращение обруча;</li> <li>• Отжимания в упоре лежа сзади (15 раз);</li> <li>• Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз);</li> <li>• Лазание по канату (на технику - девочки; на руках- мальчики);</li> <li>• Два кувырка назад и вперед; «колесо».</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
<p>13</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия; страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3 мин. (зачет).</u></li> <li>3. <u>Опорный прыжок:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>согнув ноги ( мал.); бокком с поворотом на 90°(дев).</u></li> </ul> </li> <li>4. <u>ОФП (3 круга):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через скакалку (30 сек.), вращение обруча;</li> <li>• отжимания в упоре сзади (дев.), ноги на высоте ( мал.);</li> <li>• наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 - 10 раз);</li> <li>• передвижение на руках в висе (дев.), в упоре с отжиманиями ( мал.);</li> <li>• прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз)</li> <li>• кувырки вперед, назад, «колесо», стойка на голове и руках ( мал.).</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
<p>14</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка. <u>Основы знаний:</u> особенности методики самостоятельных занятий.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ в парах. <u>Отжимания в упоре лежа (зачет).</u></li> <li>3. <u>Опорный прыжок:</u></li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>бокoм</b> с поворотом на 90° (дев.); <b>согнув ноги</b> (мал.).</li> </ul> <p><b>4. Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырок вперед, назад; длинный кувырок вперед;</li> <li>• «мост» из исходного положения: лежа на спине; стоя ноги врозь;переворот бoкoм;</li> <li>• стойка на голове и руках, стойка на руках с поддержкой (мал.);</li> </ul> <p><b>5. ОФП:</b> прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча.</p> <p>Развитие координационных, скоростно – силовых качеств и гибкости.</p>
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка, самоконтроль самочувствия.</li> <li>2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах.</u></li> <li>3. <u>Опорный прыжок через спортивный снаряд (зачёт):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>бокoм</b> с поворотом на 90°(дев); <b>согнув ноги</b> (мал.).</li> </ul> </li> <li>4. <u>ОФП (3 подхода):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через скакалку;«щучка»; вращение обруча.</li> <li>• отжимания в упоре сзади от скамейки (дев.); ноги на высоте (мал.).</li> <li>• стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом, руки в стороны(дев.), стойка на голове и руках (мал.); кувырки вперёд и назад;</li> <li>• подъем в упор переворотом (мал.).</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия, страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ со скакалкой. <u>О.Ф.П.: подтягивания (зачет);</u> прыжки через скакалку, подтягивания, «щучка»; кувырки вперёд, назад, «колесо»; вращение обруча.</li> <li>3. <u>Висы и упоры на перекладине (мал.):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из виса подъем в упор силой;</li> <li>• из виса стоя подъем в упор переворотом толчком двумя;</li> <li>• перемахом правой ногой вправо упор верхом;</li> <li>• спад назад, подъемзавесом;</li> <li>• спад назад, подъем завесомвне, соскок.</li> </ul> </li> <li>3. <u>Упражнение в равновесии (дев.):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упор стоя поперек бревна;</li> <li>• мах правой ногой вправо, сед верхом, ноги врозь;</li> <li>• сед углом, руки сзади; махом ног назад упор присев, правая впереди ;« полувольной» встать, руки в стороны;</li> <li>• два шага польки с левой ноги, руки вниз - скрестно и в стороны;</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шагом правой вперед – выпад; руки в стороны;</li> <li>• упор стоя на правом колене; соскок влево.</li> </ul> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка, контроль самочувствия.</li> <li>2. Построения, строевые команды, перестроения на месте и в движении; Разминка. ОРУ со скакалкой.</li> <li>3. <u>О.Ф.П.:упражнение на гибкость (зачет):</u>  <u>Мальчики:</u>+11 (высокий), +9 + 7 (средний) ,+3см (низкий).  <u>Девочки:</u> +20 (высокий), +12 +14 (средний),+7 см (низкий).</li> <li>4. <u>Висы и упоры на перекладине ( комбинация - мал):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из виса стоя подъем в упор толчком двумя;</li> <li>• перемахом правой ногой вправо упор ноги врозь (верхом);</li> <li>• спад назад, подъём завесом; спад назад подъём завесомвне;</li> <li>• спад назад в вис завесом на правой ноге; вис на подколенках;</li> <li>• через стойку на руках опускание в упор присев; основная стойка.</li> </ul> </li> <li>5. <u>Упражнение в равновесии (комбинация - девочки.)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. - упор стоя поперёк бревна;</li> <li>• перемахом правой ногой вправоупор сидя ноги врозь;</li> <li>• сед углом, руки сзади;</li> <li>• махом назад – упор присев, правая нога впереди;</li> <li>• «полувольной» встать, руки в стороны;</li> <li>• два шага польки вперед с левой ( с правой ), руки вниз – скрестно и в стороны;;</li> <li>• мах левой ногой вверх, хлопок руками под ней, руки в стороны;</li> <li>• мах правой ногой вверх, хлопок руками под ней; руки в стороны,</li> <li>• шаг левой вперед, равновесие на ней, руки в стороны; выпад правой вперед, руки в стороны;</li> <li>• упор стоя на правом колене, махом левой ногой вверх соскок влево в стойку боком к бревну.</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. <b>О.Ф.П.:</b> прыжки через скакалку, подтягивания, «щучка», кувырки ; вращение обруча.</li> <li>3. <u>Висы и упоры на перекладине( мал.):</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Из виса подъем в упор силой; переворотом (зачет).</u></li> <li>• Совершенствование комбинации урока №17.</li> </ul> </li> <li>4. <u>Упражнение в равновесии (дев):</u></li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Совершенствование комбинации</b> упражнения на бревне (смотреть урок № 17)</li> </ul> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
<p><b>19</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. <b>О.Ф.П.:</b> прыжки через скакалку, поднимание прямых ног в висе.</li> <li>3. <u><b>Висы и упоры на перекладине (юноши - зачет комбинации) - смотреть урок №17.</b></u></li> <li>4. <u><b>Упражнение в равновесии (девочки – зачет комбинации)-смотреть урок №17.</b></u></li> <li>5. <b>Прыжки через длинную скакалку;</b> вращение обруча.</li> </ol> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
<p><b>20</b></p> <p>-</p> <p><b>21</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. <b>Основы знаний:</b>здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.</li> <li>2. Построения и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка. ОРУ в парах. <b>Прыжки через длинную скакалку.</b></li> <li>3. <u><b>О.Ф.П.:</b> угол в упоре (мальчики), угол в висе (девочки.); <b>««пистолетик»;</b> <b>выпрыгивания вверх из полного приседа – зачет;</b></u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость;</li> <li>• подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.);</li> <li>• прыжки через скакалку, вращение обруча.</li> </ul> </li> <li>4. <b>Игра в баскетбол, правила игры, судейство.</b></li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств. Подведение итогов четверти.</p>

**Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 3-ю четверть.  
8-ой класс.**

Урок	Тематическое содержание
<b>1</b>	<p><b>1. <u>Основы знаний по лыжной подготовке:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности при занятиях лыжным спортом; правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка;</li> <li>• Первая помощь при травмах и обморожениях;</li> <li>• Правила проведения самостоятельных занятий;</li> <li>• Температурный режим.</li> </ul> <p>2. <b><u>Основы знаний по О.Б.Ж.:</u></b> чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения.</p> <p>3. Построение в шеренгу, рапорт, выполнение строевых команд, перестроение в две шеренги; строевой шаг.</p> <p>4. Легкий бег (5 мин.). О.Р.У. в движении. <b>О.Ф.П.:</b> силовая подготовка мышц плечевого пояса, ног, брюшного пресса.</p> <p>5. Разминка с волейбольным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча двумя руками сверху над собой, двумя руками снизу.</li> </ul> <p>6. <b>Передачи мяча</b> на месте в парах и через сетку: <b>двумя руками сверху; двумя руками снизу.</b></p> <p>7. <b>Нижняя прямая подача; прием подачи двумя руками снизу.</b></p> <p>8. <b>Двухсторонняя игра</b> в парах через сетку, начиная с прямой подачи мяча снизу.</p> <p>Развитие координационных и силовых качеств.</p>
<b>2</b>	<p><b>1. <u>Основы знаний:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Особенности физической подготовки лыжника и её влияние на здоровье человека.</li> </ul> <p>2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты на месте, в движении; строевой шаг. Ходьба по заданию.</p> <p>3. Легкий бег 1 км. ОРУ в движении. <b>О.Ф.П.:</b> подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка», покачивания вперёд – назад в положении</p>

	<p>«МОСТ».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Разминка с мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• передача мяча двумя руками сверху над собой;</li> <li>• двумя руками снизу над собой.</li> </ul> </li> <li>5. <b>Передачи мяча на месте</b> в парах: <b>двумя руками сверху и снизу.</b></li> <li>6. <b>Передачи мяча в движении</b> двумя руками сверху и снизу через сетку. <b>Нападающий удар.</b></li> <li>7. <b>Прямая подача сверху и снизу</b> через сетку в пределы площадки. Приемподачи двумя руками снизу. <b>Нападающий удар</b> после подбрасывания мяча партнёром.</li> <li>8. <b>Двухсторонняя игра</b> в четверках через сетку, начиная <b>с подачи мяча сверху.</b></li> </ol> <p>Развитие координационных и силовых качеств.</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <b>Классификация лыжных ходов</b>; описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</li> <li>2. Выполнение строевых команд, повороты переступанием вокруг носков, пяток лыж (имитация). Лёгкий бег 1 км, разминка, имитация лыжных ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Взаимодействие со сверстниками в процессе передвижения.</li> <li>3. Продолжить учить технике: <b>приёма и передачи мяча</b> сверху и снизу двумя руками в движении; <b>прямой подачи мяча снизу, сверху. Нападающий удар.</b> Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка.</li> <li>2. Выполнение строевых команд на лыжах с палками в руках. <b>Повороты махом. Равномерное передвижение</b> по пересеченной местности <b>до 1400 м -1500 м.</b></li> <li>3. Продолжить учить технику: <ul style="list-style-type: none"> <li>• классического <b>и конькового попеременного двухшажного хода</b> на отрезках до 80 м.</li> <li>• <b>спусков</b> в высокой, низкой стойках;</li> <li>• <b>подъёмов</b> скользящим, ступающим шагом, «елочкой»;</li> <li>• <b>поворотов</b> «переступанием» и «упором» <b>в движении.</b></li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
5	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений в движении.</li> <li>2. Строевые команды. Повороты на месте переступанием и махом (на лыжах).</li> <li>3. Прохождение в переменном темпе до 1500 - 1600 м, моделируя технику освоенных ходови варьируя её в зависимости от условий и ситуаций, возникающих в процессе передвижения.</li> <li>4. Учить технике: <b>одновременного одношажного хода (стартовый вариант) и полуконькового одновременного хода;</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спусковвысокой, основной, низкой стойках и подъемов «елочкой», скользящим шагом;</li> <li>• поворотов «переступанием» и «упором»; торможения«плугом».</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</li> <li>2. Прохождение в переменном темпе до 1600 - 1700 м, применяя изученные хода и моделируя их технику.</li> <li>3. Учить технике <b>одновременного одношажного хода(стартовый вариант), одновременного двухшажного конькового хода.</b></li> <li>4. Совершенствование <b>спусков</b> в разных стойках и <b>подъемов.</b></li> <li>5. <b>Торможение «плугом», «упором».</b></li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.<b>Основы знаний:</b> значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; <u>элементы тактики лыжных гонок</u>:распределение сил на дистанции, обгон, резкие ускорения,лидирование и финиширование.</li> <li>2. Прохождение в переменном темпе до 1700 - 1800м., моделируя технику освоенных лыжных ходов и варьируя их в зависимости от условий.</li> <li>3. Учить технике <b>одновременного двухшажного конькового хода.</b></li> <li>4. Продолжить совершенствование<b>техники спусков</b> в разных стойках, <b>поворотов в движении и подъемов:</b> ступающим и скользящим шагом, «полуёлочкой» и «ёлочкой».</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>

8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</li> <li>2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом на лыжах.</li> <li>3. Прохождение в равномерном темпе с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный ход до 1800 м., моделируя технику ходов и варьируя её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Совершенствование спусков и подъемов, поворотов и торможений во время прохождения дистанции. Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Основы знаний: правила соревнований и тактика обгона в лыжных гонках. Применение лыжных мазей. Правильное дыхание. Контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействия со сверстниками в процессе прохождения дистанции.</li> <li>2. Прохождение дистанции 1,5 км на время (зачет).</li> </ol> <p>Произвольное катание со склона. Развитие выносливости.</p>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники изучаемых ходов, Спусков, торможений и поворотов. Основы О.Б.Ж.: « Рациональные действия при угрозе терроризма».</li> <li>2. Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд «равняйся», «смирно»; повороты на месте переступанием, махом; повороты в движении.</li> <li>3. Прохождение в равномерном темпе до 1600м, применяя технику разученных ходов, варьируя её в зависимости от местности.</li> <li>4. Продолжить учить (классический и коньковый ход): <ul style="list-style-type: none"> <li>• технику одновременного бесшажного хода; попеременного и одновременного двухшажного хода;</li> <li>• технику одновременного одношажного хода;</li> <li>• технику спусков и подъёмов, торможения и поворота «плугом.</li> </ul> </li> </ol> <p>Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы знаний: техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</li> <li>2. Строевые упражнения на лыжах: выполнение команд, размыкание,</li> </ol>

	<p>повороты махом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Прохождение до 1700 м. в переменном темпе, моделируя технику освоенных передвижений в зависимости от условий и ситуаций, возникающих на дистанции.</li> <li>4. Учить технике перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный (классический и коньковый ход).</li> <li>5. Продолжить учить технику спусков и подъёмов; поворотов «упором» и «плугом», «переступанием»; торможения «упором» и «плугом». Преодоление бугров и впадин во время спусков с горы.</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</li> <li>2. Прохождение 1800 м в переменном темпе с ускорениями по 60м (девочки), по 80 м (мальчики).</li> <li>3. Обучение технике одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного конькового хода.</li> <li>4. Совершенствование техники спусков со склона (зачет). Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. Строевые команды, повороты на месте «переступанием» и «махом».</li> <li>3. Прохождение в равномерном темпе, совершенствуя и варьируя попеременные и одновременные хода до 1500 м.</li> <li>4. Обучение технике одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного конькового хода.</li> <li>5. Совершенствование подъёмов в горку (зачет техники).</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка.</li> <li>2. Основы знаний по тактике лыжных гонок: <ul style="list-style-type: none"> <li>• дыхание и распределение сил на дистанции, резкие ускорения и обгон; лидирование и финиширование.</li> </ul> </li> <li>3. Прохождение дистанции 2000 м на время (зачет). Катание с горки.</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>

15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. Строевые упражнения. Повороты на месте «махом».</li> <li>3. Прохождение в переменном темпе по пересеченной местности до 1800 м., варьируя технику передвижения в зависимости от условий и ситуаций.</li> <li>4. Обучение технике ходов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• переход с одновременного бесшажного хода на одношажный;</li> <li>• переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный.</li> </ul> </li> <li>5. Совершенствование техники спусков и подъемов и торможений. <u>Поворот переступанием в движении (зачёт).</u></li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. Строевые упражнения на лыжах: повороты, размыкания, команды.</li> <li>3. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями по 60 метров, совершенствуя элементы техники ходов, до 1800 м.</li> <li>4. Техника спусков и подъемов; <u>поворот «упором» (зачёт).</u></li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. Прохождение в равномерном темпе с ускорениями и преодолением бугров и впадин до 1800 м.</li> <li>3. Техника поворотов на месте (зачет): <ul style="list-style-type: none"> <li>• переступанием вокруг пяток и носков; махом.</li> </ul> </li> <li>4. Продолжить учить технике спусков и подъемов, поворотов и торможения «плугом».</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. Равномерное прохождение с ускорениями по 60 - 80м. и преодолением бугров и впадин до 2000 м., самостоятельно осваивая технику лыжных ходов и устраняя типичные ошибки.</li> <li>3. Продолжить учить: спуски с горы в разных стойках, повороты и торможения «плугом», подъёмы разными способами.</li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>

19	<p>1. <b>Основы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности и правила поведения, контроль самочувствия; самостраховка.</li> <li>• влияние лыжных передвижений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.</li> </ul> <p>2. <b>Равномерное передвижение с ускорениями</b> по 60 – 80 м. <b>до 2000 м.</b>, варьируя технику в зависимости от условий и ситуаций.</p> <p>3. Обучение технике <b>одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного конькового хода.</b></p> <p>4. Спуски и подъёмы; поворот переступанием. <b><u>Торможение «упором» (зачёт).</u></b></p> <p>Развитие выносливости.</p>
20	<p>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке. Самоконтроль и самостраховка. Физическое самовоспитание и влияние лыжной подготовки на основные системы организма и работоспособность.</p> <p>2. <b>Равномерное передвижение до 1800 - 2000 м.</b>, применяя попеременный и одновременный двухшажный ход; одновременный бесшажный и одношажный (<b>классические и коньковые хода</b>).</p> <p>3. Спуски и подъёмы; повороты. <b><u>Торможение « плугом» (зачёт).</u></b></p> <p>Развитие выносливости.</p>
21	<p>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности и правила поведения; контроль самочувствия и самостраховка; техника обгона; правильное дыхание и поведение. Взаимодействие со сверстниками в процессе соревнования.</p> <p>2. <b><u>Прохождение дистанции 2000 м. на скорость (зачёт).</u></b></p> <p>Катание с горки.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
22	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. <b>Основы О.Б.Ж.:</b> «Семья и здоровый образ жизни. Культура З.О.Ж.»</p> <p>2. <b>Равномерное передвижение до 1500 м.</b>, применяя разученные хода.</p> <p>3. <b><u>Скользкий шаг без палок (зачёт техники).</u></b></p> <p>4. Продолжить учить <b>спуски и подъёмы; повороты и торможение</b> разученными способами.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
23	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Равномерное передвижение до 1500 м. Скользящий шаг.</b></li> <li>3. <b><u>Попеременный двухшажный ход (зачёт техники).</u></b> Продолжить учить одновременный бесшажный и одношажный ход (классический); полуконьковый одновременный и одновременный двухшажный коньковый ход;</li> <li>4. <b>Спуски и подъёмы; повороты и торможение</b> разученными способами. Развитие выносливости.</li> </ol>
<b>24</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. <b>Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. без палок.</b></li> <li>3. Техника попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного. <b><u>Одновременный бесшажный и одношажный ход (зачёт).</u></b></li> <li>4. Продолжить учить <b>спуски и подъёмы; повороты и торможения</b> разученными способами. Развитие выносливости.</li> </ol>
<b>25</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Описание техники передвижений.</li> <li>2. <b>Передвижение с переменной скоростью до 1500-1700м.,</b> применяя разученные хода.</li> <li>3. Техника одновременного полуконькового ход и <b><u>одновременного двухшажного конькового хода (зачёт).</u></b></li> <li>4. <b>Спуски и подъёмы; повороты и торможения</b> разученными способами. Развитие выносливости.</li> </ol>
<b>26</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Техника безопасности</b> на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. Описание техники передвижений.</li> <li>2. <b>Передвижение с переменной скоростью до 1700 м.,</b> применяя разученные хода.</li> <li>3. <b><u>Одновременный полуконьковый ход (зачёт)</u></b> и <b>одновременный двухшажный коньковый ход.</b></li> <li>4. <b>Спуски и подъёмы; торможение и повороты</b> разученными способами. Развитие выносливости.</li> </ol>
<b>27</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</li> <li>2. <b>Передвижение с переменной скоростью до 1800 м.,</b> применяя</li> </ol>

	<p>разученные хода. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> <p>3. <b>Спуски и подъёмы; повороты и торможения</b> разученными способами. Развитие выносливости.</p>
<p><b>28</b></p>	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. <b>О.Ф.П.:</b> три подхода: подтягивания, «щучка», прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке.</p> <p>3. <b>Передача и приём мяча двумя руками сверху, снизу</b> над собой, в парах на месте, во встречных колоннах, в движении через сетку. <b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b></p> <p>4. <b>Нападающий удар. Прямая подача мяча снизу и сверху. Учебная игра в волейбол,</b> правила игры, судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p><b>29</b> <b>-</b> <b>30</b></p>	<p>1. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия и самостраховка. Взаимодействие со сверстниками во время игровых приёмов и действий.</p> <p>2. Строевые упражнения. Стойки и передвижения игроков. Легкий бег 1 км; О.Р.У.; <b>О.Ф.П.:</b> упражнение на мышцы брюшного пресса, отжимания в упоре.</p> <p>3. <b>Передачи мяча</b> двумя руками сверху и снизу в парах, тройках, во встречных колоннах со сменой мест; <b>отбивание мяча кулаком через сетку; нападающий удар; прямая подача мяча сверху и снизу; приём подачи снизу двумя руками.</b></p> <p>4. <b>Учебная игра в волейбол,</b> правила и судейство. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>

**Тематическое содержание программного материала  
по физической культуре на 4-ю четверть.  
8 класс.**

Урок №	Тематическое содержание
<b>1</b>	<p>1. <u>Основы знаний по волейболу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние занятий спортивными играми на развитие координационных, скоростных и скоростно- силовых способностей;</li> <li>• уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями;</li> <li>• правила поведения, техника безопасности на занятиях играми, страховка и самостраховка;</li> <li>• <u>основы знаний по О.Б.Ж.:</u> чрезвычайные ситуации техногенного характера и безопасность населения.</li> </ul> <p>2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два на месте. Ходьба по заданию. Разминка. <b>ОФП:</b> 3 подхода по 30 сек: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка».</p> <p>3. Продолжить учить технике <b>приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> над собой и в парах на месте, в движении через сетку. <b>Отбивание мяча кулаком</b> через сетку.</p> <p>4. <b>Прямая подача мяча снизу и сверху; приём мяча двумя руками снизу.</b> <b>Игра «волейбол»,</b> правила игры, судейство.</p> <p>Развитие координационных и скоростно - силовых способностей.</p>
<b>2</b>	<p>1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности и правила поведения на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Физическое самовоспитание и влияние занятий волейболом на основные системы организма.</p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Ходьба и бег по заданию. <b>Стойка игрока,</b></p>

	<p><b>перемещения в стойке</b> приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Разминка. <b>ОФП:</b> подтягивания, прыжки через скакалку, на брюшной пресс: «щучка», лазание по канату - 2 подхода по 30 сек.</p> <p>3. <b>Передача и приём мяча</b> сверху и снизу двумя руками над собой, в парах на месте, в движении через сетку, во встречных колоннах. <b>Отбивание мяча кулаком</b> через сетку.</p> <p>4. <b>Прямая подача снизу, сверху; приём подачи двумя руками снизу.</b></p> <p>5. <b>Игра « волейбол»</b>, правила и судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
3	<p>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке, контроль самочувствия во время урока, самостраховка. Использование игры в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения: выполнение команд, поворотов на месте, в движении; перестроений из шеренги и колонны по одному в две; строевой шаг. <b>Перемещения в стойке игрока</b> приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Легкий бег 1 км; ОРУ в движении. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода по 30 сек.: отжимания; прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, стоя боком; упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях).</p> <p>3. <b>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу</b> над собой во встречных колоннах; в парах через сетку на месте и в движении. <b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b></p> <p>4. <b>Прямой нападающий удар</b> после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>5. <b>Нижняя, верхняя прямая подача мяча</b> через сетку, <b>приём подачи</b> двумя руками <b>снизу.</b></p> <p>6. <b>Учебная игра</b>, тактика свободного нападения, <b>правила и судейство.</b> Взаимодействия со сверстниками во время игры. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
4	<p>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Передвижения игрока в стойке. Разминка. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отжимания в упоре, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (дев.); « щучка»;</li> <li>• из виса стоя, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке;</li> <li>• прыжки на двух и одной ноге через скамейки, стоя лицом</li> </ul>

	<p>вперёд и боком.</p> <p>3. <b>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу</b> в парах на месте и в движении, через сетку. <b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b></p> <p>4. <b>Прямой нападающий удар</b> после подбрасывания мяча партнёром, <b>приём мяча двумя руками снизу.</b></p> <p>5. <b>Нижняя, верхняя прямая подача мяча</b> через сетку, <b>приём подачи</b> двумя руками <b>снизу.</b></p> <p>6. <b>Тактика учебной игры:</b> приём - передача-удар. <b>Правила игры, судейство.</b> Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
5	<p><b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. Владение культурой общения; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</p> <p>1. Построение, рапорт, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении; передвижения в стойке волейболиста. Разминка.</p> <p>2. <b>ОФП:</b> 3 подхода по 30 секунд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе лежа (дев.); в висе (мал.);</li> <li>• прыжки через скамейки с поворотом на 180 гр., толкаясь двумя ногами и одной;</li> <li>• «щучка».</li> </ul> <p>3. <b>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу</b> в движении через сетку.</p> <p>4. <b>Прямой нападающий удар</b> после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>5. <b>Нижняя, верхняя прямая подача мяча; приём подачи</b> двумя руками <b>снизу.</b></p> <p>7. <b>Тактика учебной игры:</b> приём- передача - удар; <b>правила и судейство.</b></p> <p>Развитие координационных и скоростно– силовых качеств.</p>
6	<p>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке; владение культурой общения; управление своими эмоциями; контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. <b>Передвижения в стойке волейболиста.</b> Разминка.</p> <p>3. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода по 30 секунд:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе широким хватом до касания затылком, обратным хватом, хватом сверху (мальчики); в висе лежа (девочки);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с ноги на ногу;</li> <li>• <u>упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачёт).</u></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. <b>Передачи мяча сверху и снизу</b> двумя руками на месте и <b>после перемещения</b> вперёд; в движении через сетку.</li> <li>5. <b>Прямой нападающий удар</b> после подбрасывания партнёром.</li> <li>6. Комбинация: <b>приём- передача - удар</b>. Моделирование техники игровых действий и приёмов.</li> <li>7. <b>Учебная игра, правила и судейство.</b> Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</li> </ol>
<b>7</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Управление своими эмоциями, самостраховка. Моделирование тактики игровых действий и приёмов в игре.</li> <li>2. Построение в шеренгу, рапорт, перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию, передвижения в стойке.</li> <li>3. Разминка. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода по 30 секунд: <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт);</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (мал.); в висе лежа (дев.);</li> <li>• прыжки через скамейку на двух ногах с ускорением вперёд;</li> <li>• упражнение на мышцы брюшного пресса: «щучка».</li> </ul> </li> <li>4. <u>Передачи и приём мяча двумя руками над собой и в движении (зачёт техники).</u></li> <li>5. <b>Прямой нападающий удар</b> после подбрасывания мяча партнёром.</li> <li>6. <b>Нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками снизу.</b></li> <li>7. <b>Учебная игра;</b> комбинация: приём, передача, удар. <b>Правила и судейство.</b></li> <li>8. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</li> </ol>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">8</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте, в движении, строевой шаг, ходьба по заданию. Передвижения в стойке. Разминка.</li> <li>3. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лазание по канату; прыжки через скакалку;</li> <li>• Поднимание ног в висе стоя;</li> <li>• Отжимания в упоре сзади на скамейке.</li> </ul> </li> <li>4. <b>Передачи и приём мяча сверху и снизу двумя руками</b> на месте, в движении.</li> <li>5. <b>Прямой нападающий удар</b> после подбрасывания мяча партнёром и передачи мяча партнёром.</li> <li>6. <b>Нижняя прямая подача мяча через сетку (зачёт техники).</b></li> <li>7. <b>Учебная игра</b> в волейбол, комбинация: приём, передача, удар. <b>Правила и судейство.</b></li> </ol> <p><u>Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</u></p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">9</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и соревнований. Самостраховка и контроль самочувствия.</li> <li>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, перестроения. Передвижение в стойке игрока. Разминка.</li> <li>3. <b>О.Ф.П.:</b> прыжки через скакалку; поднимание прямых ног в висе; прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки.</li> <li>4. <b>Передачи и приём мяча двумя руками сверху и снизу в движении.</b></li> <li>5. <b>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром (зачёт).</b></li> <li>6. <b>Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём двумя руками снизу.</b></li> <li>7. <b>Учебная игра, позиционное нападение; правила игры и судейство.</b></li> </ol> <p>Развитие координационных способностей и гибкости.</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">10</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу и в спортивной игре. Самостраховка; контроль самочувствия.</li> <li>2. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба.</li> <li>3. Разминка. <b>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения.</b></li> <li>4. <b>Челночный бег 3 x 10 м. на скорость (зачет).</b> Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и метанием (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений).</li> <li>5. <b>Метание мяча с шага и с двух бросковых шагов прыжком</b> (техника).</li> <li>6. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выход в упор силой (мальчики);</li> <li>• Подтягивания в висе лежа (девочки);</li> <li>• Передвижение в висе по рукоходу (девочки), с подтягиванием (мал.).</li> </ul> </li> <li>7. <b>Игра «мини – футбол».</b> Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</li> </ol>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">11</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми; самостраховка.</li> <li>2. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию.</li> <li>3. Разминка. <b>Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения.</b></li> <li>4. <b>Бег 60 м на скорость (зачет).</b> Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</li> <li>5. <b>Метание мяча с разбега способом «из – за головы через плечо».</b></li> <li>6. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выход в упор переворотом ( мал.), отжимания в упоре лежа (дев.);</li> <li>• Подъем прямых ног в висе; передвижение в висе.</li> </ul> </li> <li>7. <b>Игра «мини – футбол».</b> Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.</li> </ol>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">12</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Контроль самочувствия и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка.</li> <li>3. <b>Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.</b></li> <li>4. <u>Бег 200 м. (дев), 400 м. (мал.) на время (зачет)</u>. Правила соревнований. Тактика бега и обгона, правильное дыхание.</li> <li>5. <b>Метание мяча с разбега способом « из – за головы через плечо ».</b></li> <li>6. <b>О.Ф.П.3</b> подхода: передвижение в висе по рукоходу; поднимание ног в висе; подтягивания ( дев.), выход в упор переворотом из виса (мал.).</li> <li>7. <b>Игра «мини- футбол».</b> Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</li> </ol>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">13</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию.</li> <li>3. Разминка. Специальные беговые упражнения. <b>Высокий старт, стартовый разгон.</b></li> <li>4. <u>Бег 400 м (дев.), 600 м (мал.) на скорость (зачет)</u>. Правильное дыхание. Правила соревнований. Тактика бега и обгона.</li> <li>5. <b>Метание мяча с разбега способом « из-за головы через плечо».</b></li> <li>6. <b>О.Ф.П.:</b> передвижение в упоре, отжимания в упоре.</li> <li>7. <b>Игра «мини – футбол».</b> Взаимодействие со сверстниками в процессе игровой деятельности.</li> </ol> <p>Развитие выносливости, ловкости.</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">14</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Техника безопасности на уроке.</b> Контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроение из шеренги по одному в две, в четыре на месте и в движении. Разминка.</li> <li>3. <u>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо» на результат (зачёт).</u></li> <li>4. Игра «мини – футбол». Уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</li> <li>5. <b>О.Ф.П.3</b> подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выход в упор силой из виса (мал.); подтягивания из виса лежа (дев.).</li> <li>• подъем прямых ног в висе на перекладине.</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">15</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками, контроль самочувствия и самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию.</li> <li>3. Разминка. <u>Бег 600 м. (дев.), 800 м. (мал.) на скорость (зачёт).</u> Правила соревнований, тактика бега и обгона.</li> <li>4. <u>Метание мяча с разбега на результат (зачёт).</u></li> <li>5. Игра «мини – футбол».</li> <li>4. <b>О.Ф.П . 3</b> подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• отжимания в упоре лежа (девушки), ноги на высоте (юноши);</li> <li>• упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах, в парах.</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">16</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений.</li> <li>2. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. <b>Специальные прыжковые упражнения</b> с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги.</li> <li>3. Продолжить учить <b>технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> с 9 – 11 шагов разбега (разбег и отталкивание).</li> <li>4. <b>Игра «мини – футбол».</b></li> <li>5. <b>О.Ф.П.</b> 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через шины, толкаясь двумя ногами;</li> <li>• Передвижение в висячем положении по рукоходу (дев.), с подтягиванием (мал.);</li> <li>• Подъем прямых ног в висячем положении.</li> </ul> </li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств, ловкости.</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">17</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники прыжковых действий.</li> <li>2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. <b>Специальные прыжковые упражнения.</b></li> <li>3. <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление).</b> Правила соревнований.</li> <li>4. <b>Бег 1000 м. на время (зачёт).</b> Тактика бега, правильное дыхание. Упражнения на дыхание и расслабление после бега.</li> <li>5. <b>Игра «мини - футбол».</b></li> </ol>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">18</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Прикладное значение легкоатлетических упражнений и их влияние на здоровье человека и его телосложение.</li> <li>2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. <b>ОФП:</b> отжимания в упоре лежа (девочки: руки на высоте, мал.: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия.</li> <li>3. <b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на дальность (зачёт).</b> Правила соревнований, судейство.</li> <li>4. <b>Игра «мини – футбол».</b></li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>

<p style="text-align: center;"><b>19</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка; физическая подготовленность и её влияние на активную жизнедеятельность, труд и учёбу.</li> <li>2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения. Разминка. <u>Специальные прыжковые упражнения.</u></li> <li>3. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт).</u></li> <li>4. <b>О.Ф.П.:</b>3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе лежа (дев.), широким хватом до затылка (мал.);</li> <li>• толчком двух ног вис углом (дев.), угол в висе (мал.);</li> <li>• прыжки через вертикальные препятствия.</li> </ul> <b>Игра «мини – футбол».</b> </li> </ol> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</b></li> <li>2. Построение; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов на месте, в движении; перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Разминка.</li> <li>3. <u>Кроссовый бег 1500 метров на время (зачёт). Тактика бега, правила соревнований. Упражнения на дыхание и расслабление.</u></li> </ol> <p>Развитие выносливости.</p>
<p style="text-align: center;"><b>21</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</b></li> <li>2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов. Легкий бег 1 км. ОРУ.</li> <li>3. <u>О.Ф.П.: Подтягивания (зачёт):</u>8-6-5раз (мал.), 19-15-12 раз (дев.), поднимание прямых ног в висе, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки.</li> <li>4. <b>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (приземление).</b></li> <li>5. <b>Игра в футбол, правила соревнований и судейство.</b></li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств и гибкости.</p>

22	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка.</li> <li>3. <u>О.Ф.П.: отжимания (зачёт)</u>, передвижение в упоре, поднимание ног в упоре.</li> <li>4. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</li> <li>5. Игра в футбол, взаимодействие игроков, управление своими эмоциями.</li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>
23	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов; перестроения из одной шеренги, колонны в две, в четыре. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. <b>ОФП.</b></li> <li>3. Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком (подбор разбега, отталкивание).</li> <li>4. Эстафетный бег 3 по 50 м., передача эстафетной палочки.</li> <li>5. Игра в «мини – футбол».</li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>
24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка.</li> <li>2. Строевые упражнения. Разминка. <b>О.Ф.П.</b></li> <li>3. Преодоление вертикальных препятствий прыжком (переход через препятствие и приземление).</li> <li>4. Обучение технике эстафетного бега: 4 раза по 50м.</li> <li>5. Игра в «мини – футбол».</li> </ol> <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>

**Тематическое содержание программного материала  
по физической культуре на 1-ю четверть в 9-х классах.**

Урок №	Тематическое содержание.
1	<p>1. <u>Основы знаний по ОБЖ (тема №1)</u>; о безопасности жизнедеятельности при занятиях физкультурой и спортом; <u>роль лёгкой атлетики</u> в профилактике заболеваний, укреплении здоровья и основных систем организма;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• контроль самочувствия на уроке, самостраховка, правила поведения, профилактика травматизма;</li> <li>• двигательный режим, домашнее задание;</li> </ul> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Легкий бег, О.Р.У.</p> <p><u>3. Прыжки в длину с места на дальность</u>; правила соревнований, судейство. Совершенствование координационных, скоростно – силовых способностей. Воспитание ценностной ориентации на З.О.Ж. и привычки соблюдения личной гигиены.</p>
2	<p>6. <u>Основы знаний</u>: понятие физической культуры личности; формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; <u>Техника безопасности</u> на уроке, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>7. Построение в шеренгу, рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.;</p> <p>8. Специальные беговые упражнения. <u>Бег 30 м. на время (зачёт)</u>. Правила соревнований.</p> <p>9. <u>Прыжки в длину с места на дальность</u>, правила соревнований.</p> <p>5.О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания, поднимание прямых ног в упоре. <u>Игра «мини-футбол»</u>. Совершенствование психомоторных, скоростных и скоростно – силовых способностей; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и понятия «командный дух».</p>
3	<p><u>1. Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: значение разминки при занятиях лёгкой атлетикой и её влияние на здоровье человека.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды. Повороты на месте, в движении. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон. <u>Бег 60 м на время (зачёт)</u>; правила соревнований.</p> <p><u>4. Прыжки в длину с места на результат (зачёт)</u>, правила соревнований.</p> <p>5.О.Ф.П.: отжимания в упоре лёжа, передвижение в упоре, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах в висе, стоя у стенки. <u>Игра «мини – футбол»</u>, правила игры, судейство. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств; психомоторных способностей.</p>
4	<p>8. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками.</p> <p>9. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг.</p>

	<p>10. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П.</p> <p>11. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>12. Высокий, низкий старт. <u>Бег 100 м на время</u>. Правила соревнований, тактика бега.</p> <p>13. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</u> (разбег и отталкивание). Игра «футбол».</p> <p>Взаимодействие со сверстниками во время бега и прыжков. Совершенствование координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
5	<p>7. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>8. Построение в шеренгу, строевые команды, рапорт, повороты в движении, строевой шаг. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>9. <u>Бег 200 м. (дев.), 400 м. (мал.) на время (зачёт)</u>.</p> <p>10. <u>Прыжки в длину с разбега</u> (13 беговых шагов) <u>способом «согнув ноги»</u> (приземление). Игра «футбол».</p> <p>Совершенствование скоростно – силовых способностей, развитие выносливости.</p>
6	<p>6. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>7. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды и упражнения, строевой шаг. Спортивная ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>8. Высокий старт, <u>бег 400 м (дев) и 600 м (мал.) на время (зачёт)</u>. Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание.</p> <p>9. <u>Прыжки в длину с 13 шагов разбега способом «согнув ноги»</u> (приземление). Игра «футбол».</p> <p>Совершенствование скоростно – силовых способностей, развитие выносливости.</p>
7	<p>6. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: правила самоконтроля и гигиены.</p> <p>7. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка. О.Ф.П.</p> <p>8. <u>Бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе на время (зачёт)</u>..</p> <p>9. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</u>. Правила соревнований, судейство. Игра «футбол».</p> <p>Взаимодействие со сверстниками во время бега и прыжков. Развитие</p>

	<p>скоростно – силовых способностей и выносливости.</p>
8	<p>1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Строевой шаг. Легкий бег, разминка. О.Ф.П.</p> <p>2. <u>Эстафетный бег</u>: техника передачи эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре. Эстафета: 2 подхода по 100 м.</p> <p>3. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт)</u>. Игра «футбол».</p> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
9	<p>5. <u>Техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>6. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, строевой шаг. Легкий бег. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>7. <u>Бег 1000 м. на время</u>. Техника дыхания. Тактика бега и обгона.</p> <p>8. <u>Метание мяча с 2-х шагов способом «из-за головы через плечо»</u> в парах.</p> <p>5. Игра «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</p>
10	<p>1. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: взаимодействие со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.</p> <p>2. Техника передачи эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре. <u>Эстафетный бег</u> по кругу: 3 подхода по 50 м.</p> <p>3. <u>Метание мяча с 5-и бросковых шагов способом «из – за головы через плечо» на дальность (зачёт)</u>. Игра «мини - футбол».</p> <p>Развитие координационных и скоростно - силовых способностей.</p>
11	<p>5. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: спортивная этика, принципы «фейр – плей».</p> <p>6. Построение в шеренгу, строевые упражнения, разминка. О.Ф.П.</p> <p>7. <u>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо» (зачёт)</u>. Правила соревнований.</p> <p>Игра «футбол». Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>

12	<p>4. <u>Основы знаний:</u> по правилам безопасности во время передвижения на спортивные мероприятия (<u>ОБЖ – тема №2</u>) и по <u>технике безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу, строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П. <u>Эстафетный бег</u>: 3 подхода по 50 метров.</p> <p>5. <u>Метание мяча с разбега</u> способом «из – за головы через плечо» на дальность. Биомеханическая основа метания, дозирование нагрузки при занятиях метанием.</p> <p>Игра в футбол. Развитие скоростно – силовых качеств, координации.</p>
13	<p>1. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка.</p> <p>3.<u>Бег 2000м. на время (зачёт)</u>. Основы знаний: правила соревнований, тактика бега и обгона; расслабление мышц плечевого пояса во время бега. Упражнения на дыхание и расслабление после бега, висы. Развитие выносливости.</p>
14	<p>5. <u>Техника безопасности</u> на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия.</p> <p>6. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>7. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость</u> (техника). Правила соревнований.</p> <p>8. <u>Метание мяча в горизонтальную цель</u> (1х1 м) с расстояния 12–14м. (дев.), с 14-16м. (мал.). Игра «мини- футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>
15	<p>5. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>6. Построение, рапорт, строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>7. <u>Челночный бег 3х10 м на время (зачёт)</u>. Правила соревнований.</p> <p>8. <u>Метание мяча в горизонтальную цель</u> (1х1 м) с расстояния 14-16м. Развитие скоростных, скоростно – силовых качеств, ловкости. Игра «мини-футбол».</p>
16	<p>7. <u>Основы знаний:</u> <u>техника безопасности</u> на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>8. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока.</p> <p>9. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроения в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: отжимания в упоре, «щучка», <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет)</u>.</p> <p>10.<u>Передачи мяча</u> различными способами на месте, <u>в движении со сменой места:</u> двумя руками от груди; двумя руками сверху, снизу;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одной рукой от плеча; одной рукой с прыжком вверх;</li> <li>• двумя и одной рукой с отскоком от пола;</li> <li>• двумя руками из - за головы.</li> </ul> <p>11. <b>Ведение мяча</b> со средней высотой отскока по прямой, с изменением направления, со сменой рук <b>и броском одной рукой от плеча в прыжке</b>. Остановка прыжком.</p> <p>12. Учебная игра: нападение быстрым прорывом (3:2), правила игры. Совершенствование психомоторных способностей. Развитие скоростно – силовых качеств, координации, ловкости.</p>
17	<p>9. <b>Техника безопасности</b> на уроке по баскетболу. Правила поведения, понятие о взаимодействии игроков в нападении.</p> <p>10. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. <b>Проверка домашнего задания по подтягиванию (зачет)</b>.</p> <p>11. Сочетание приёмов перемещений и остановок, поворотов без мяча и с мячом.</p> <p>12. <b>Сочетание ведения мяча</b> разными способами, с изменением высоты отскока, со сменой рук на месте, в движении и <b>передачей мяча</b>.</p> <p>13. <b>Броски мяча</b> в движении <b>одной рукой</b> от груди и от плеча; двумя руками от груди, от головы в прыжке. <b>Персональный бросок</b>.</p> <p>6. <b>Учебная игра:</b> позиционное нападение с изменением позиций и личная защита(2:2); взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите; правила игры. Совершенствование психомоторных способностей; развитие ловкости, координации и скоростно- – силовых качеств.</p>
18	<p><b>1.Техника безопасности</b>, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У.</p> <p><b>3.Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет);</b> «щучка», прыжки через скакалку.</p> <p>8. Сочетание приёмов <b>ведения, передачи, ловли и броска мяча</b> разными способами со сменой места, с сопротивлением соперника.</p> <p>9. <b>Персональный бросок</b>. <b>Броски мяча одной рукой от груди, от плеча с места в прыжке и в движении</b>.</p> <p>10. <b>Учебная игра:</b> позиционное нападение с изменением позиций и личная защита (3:3), взаимодействие 3-х игроков в нападении и защите. Совершенствование психомоторных способностей. Развитие ловкости, координации, скоростно- силовых качеств.</p>

19	<p>9. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>10. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У.</p> <p><u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u></p> <p>11. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом.</p> <p>12. <b>Ведение мяча</b> с разной высотой отскока; с изменением направления и скорости; <b>передача и ловля мяча в движении</b> со сменой места и с сопротивлением соперника в тройках.</p> <p>13. <b>Броски мяча в движении</b> двумя и одной рукой от плеча, от груди, от головы в прыжке. <b>Персональный бросок.</b></p> <p>Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).</p> <p><u>Учебная игра:</u> позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Терминология баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей; развитие ловкости, координации, скоростно – силовых качеств.</p>
20	<p>8. <u>Техника безопасности</u> на уроке, самостраховка, контроль самочувствия.</p> <p>9. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса; <u>упражнение на гибкость (зачет);</u></p> <p>10. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом.</p> <p>11. <b>Сочетание приёмов</b> ведения, передачи, броска мяча в движении со сменой места, с сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите через заслон.</p> <p><b>12. Персональный бросок; добивание мяча в корзину.</b></p> <p><b>6. Учебная игра:</b> позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5:5, жесты судьи, правила и судейство.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей, развитие гибкости, координации и скоростно - силовых качеств.</p>
21	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>6. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов.</p> <p><b>7. Сочетание приёмов ведения, передачи мяча</b> разными способами в движении и <b>броска мяча</b> в парах с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. <b>Персональный бросок.</b></p> <p><b>5. Учебная игра:</b> позиционное нападение с изменением позиций и личная защита в игровых ситуациях (5:5). Индивидуальные действия игрока в защите (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске). Судейство игры, жесты судьи.</p>

	<p>Совершенствование психомоторных способностей; развитие ловкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
22	<p>6. <u>Техника безопасности, основы знаний</u>, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>7. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка, физическая подготовка.</p> <p>8. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>9. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков мяча.  <u>Ведение мяча - два шага – бросок в прыжке (зачет).</u>  <u>Персональный бросок.</u></p> <p>10. <u>Учебная игра:</u> нападение быстрым прорывом (3:2), взаимодействие игроков в нападении. Правила и судейство.  Совершенствование психомоторных способностей; развитие координации, ловкости и скоростно – силовых качеств.</p>
23	<p>6. <u>Техника безопасности, основы знаний</u>, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>7. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>8. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов.</p> <p>9. Сочетание приемов: передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча - ведение- бросок в движении с сопротивлением – <u>добивание мяча в корзину. Персональный бросок (зачет).</u></p> <p>10. <u>Учебная игра:</u> нападение быстрым прорывом, взаимодействие игроков в нападении. Правила и судейство.  Совершенствование психомоторных способностей, развитие ловкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
24	<p>8. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>9. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>10. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов.</p> <p>11. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок в движении с сопротивлением, <u>добивание мяча в корзину.</u></p> <p><u>12. Броски мяча одной и двумя руками с места и в прыжке (зачет).</u></p> <p>6. <u>Учебная игра:</u> индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча), взаимодействие игроков в нападении и защите (5:5). Правила игры и судейство.  Совершенствование психомоторных способностей. Развитие ловкости, координации, скоростно – силовых качеств.</p>

25	<p>8. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>9. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием.</p> <p>10. <u>Разминка с мячом</u>: сочетание приёмов ведения мяча с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук, передач в движении двумя и одной рукой различными способами, ловли двумя руками, бросков двумя и одной рукой от груди, от плеча и добивание мяча в корзину. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину.</p> <p>11. <u>Учебная игра</u>: взаимодействия игроков в нападении и защите, нападение быстрым прорывом. Правила игры и судейство. Совершенствование психомоторных способностей. Развитие ловкости, координации, скоростно – силовых качеств.</p>
26	<p>7. <u>Техника безопасности</u>, самостраховка и контроль самочувствия.</p> <p>8. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, строевые упражнения.</p> <p>9. Разминка с мячом в движении, физическая подготовка: <u>бросок медбола (вес 1 кг) на дальность – зачёт</u>.</p> <p>10. <u>Учебная игра</u>: позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование психомоторных способностей, развитие ловкости, координационных и скоростно – силовых качеств.</p>
27	<p>1. <u>Техника безопасности</u>, самостраховка и контроль самочувствия.</p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, строевые упражнения.</p> <p>3. <u>Разминка с мячом в движении</u> (в двойках, в тройках). <u>Броски мяча</u>. <u>Учебная игра</u>: позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование психомоторных способностей, развитие ловкости, координационных и скоростно – силовых качеств.</p>

**Тематическое содержание программного материала по физической культуре на 2-ю четверть в 9-х классах.**

1	<u>1. Основы знаний по гимнастике:</u>
---	--

	<p>Правила поведения, <u>техника безопасности</u>; контроль самочувствия; страховка и самостраховка; предупреждение травматизма; влияние гимнастических упражнений на здоровье и телосложение человека; <u>по О.Б.Ж. (тема №3):</u> «Значение здорового образа жизни для гармоничного развития человека. Профилактика вредных привычек».</p> <p>2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих, строевые команды и упражнения. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ. ОФП: прыжки через скакалку; подтягивания, «щучка».</p> <p><u>3. Акробатика:</u>  перекаты в группировке; <u>кувырки вперед и назад</u>;  <u>стойка на лопатках</u> из упора присев перекатом назад;  «мост» из положения лёжа на спине; стоя ноги врозь.</p> <p><u>4. Лазание по канату</u> произвольным способом.  Развитие координационных способностей и гибкости.</p>
2	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка и страховка.  Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроения на месте, в движении, строевой шаг. Разминка. ОФП: прыжки через скакалку; «щучка»; подтягивания; выход в упор силой (мал.).</p> <p>7. <u>Акробатика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перекаты в группировке, кувырок вперед, назад;</li> <li>• <u>длинный кувырок вперед с места (дев.), с трёх шагов разбега (мал.);</u></li> <li>• <u>переворот боком («колесо»); стойка на лопатках;</u></li> <li>• «мост» из стойки ноги врозь, поворотом упор присев (девочки);</li> <li>• <u>стойка на голове и руках (мальчики).</u></li> </ul> <p>8. <u>Лазание по канату в три и два приёма</u>, на руках (мал.).  <u>Развитие ловкости, координационных и силовых способностей.</u></p>
3	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка.  Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. Строевые команды и упражнения. Перестроение на месте и в движении. Разминка. О.Ф.П.: на мышцы брюшного пресса; прыжки через скакалку; подтягивания; выход в упор силой (мал.).</p> <p>6. <u>Акробатика (знакомство с комбинацией):</u>  <u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• и.п. – основная стойка, поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, прогнуться;</li> <li>• шаг правой вперед, руки вниз – скрестно;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны;</li> <li>• стойка « пловца», кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд;</li> <li>• наклоном назад «мост»; поворот в упор присев;</li> <li>• перекатом назад стойка на лопатках;</li> <li>• перекатом вперёд упор присев; кувырок назад;</li> <li>• встать, переворот боком («колесо»).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. – основная стойка, с 3-х шагов разбега длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд;</li> <li>• стойка на голове и руках силой, упор присев;</li> <li>• кувырок назад; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; упор присев;</li> <li>• стойка на руках силой (с помощью); упор присев;</li> <li>• перекатом назад стойка на лопатках;</li> <li>• перекатом вперёд встать, переворот боком («колесо»);</li> </ul> <p>7. <u>Лазание по канату:</u> в два и в три приема (все);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на руках по одному канату (мал.);</li> </ul> <p>Развитие гибкости, координационных и силовых способностей.</p>
4	<p>1. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка. Построение, рапорт, строевые команды и упражнения. Разминка.</p> <p><u>О.Р.У. со скакалкой. ОФП:</u> вращение обруча; прыжки через скакалку; «щучка»; отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (дев.);</p> <p><u>3.Акробатика</u> (продолжить учить комбинацию урока №3).</p> <p><u>4.Лазание по канату в два и в три приема на технику (зачёт).</u></p> <p>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</p>
5	<p>7. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка. Построение, строевые команды. Разминка, О.Р.У. со скакалкой.</p> <p>8. <u>Акробатическая комбинация (зачет).</u></p> <p>9. <u>Лазание по канату</u> на технику (девочки), на руках по одному канату (мал.).</p> <p>10. <u>ОФП:</u> прыжки через скакалку; вращение обруча, подтягивания (дев.); выход в упор силой (мал.), упражнения на мышцы брюшного пресса.</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей, гибкости.</p>
	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, правила поведения, самостраховка и страховка. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении; повороты в движении.</p> <p>6. Разминка, ОРУ со скакалкой. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку; поднимание туловища с поворотами, лёжа на спине; покачивания туловища вперёд – назад в положении « мост», <u>акробатика:</u> кувырок</p>

6	<p>вперёд, длинный кувырок вперёд с места (дев.), с 3-х шагов разбега (мал.).</p> <p>7. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• размахивание в упоре на предплечьях, подъём махом вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом вперёд соскок;</li> <li>• отжимания в упоре на брусьях;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из вися стоя толчком одной, махом другой подъём переворотом в упор на нижней жерди,</li> <li>• перемах правой влево в сед на правое бедро, левую руку влево, правой хват снизу за верхнюю жердь,</li> <li>• сед углом, соскок вниз.</li> </ul> <p>Развитие координации, гибкости и силовых способностей.</p>
7	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия; страховка, самостраховка. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения;</p> <p>6. Разминка, ОРУ с гимнастической палкой. <u>О.Ф.П.:</u> упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку; <u>акробатика:</u> кувырок назад в упор стоя ноги врозь, «мост», стойка на голове и руках (мал.).</p> <p>7. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• размахивание в упоре на предплечьях, подъём махом вперёд в сед ноги врозь,</li> <li>• размахивания в упоре, махом вперёд соскок.</li> <li>• отжимания в упоре; угол в упоре; передвижение в упоре;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из вися стоя толчком одной, махом другой подъём переворотом в упор на нижней жерди;</li> <li>• перемахом правой влево сед на правое бедро, левую руку влево, правой хват сверху за верхнюю жердь;</li> <li>• сед углом, левая рука в упоре сзади на нижней жерди;</li> <li>• встать на левую ногу, правая впереди «пистолетиком»;</li> <li>• перемах правой ногой над верхней жердью, «ласточка».</li> </ul> <p>Развитие гибкости, координационных и силовых способностей.</p>
8	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, страховка, самостраховка.</p> <p><u>Основы знаний:</u> влияние гимнастических упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств.</p> <p>Построение, рапорт, выполнение строевых команд.</p> <p>Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в</p>

	<p>колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p><b>7. <u>Висы и упоры на брусьях (знакомство с комбинацией):</u></b></p> <p style="text-align: center;"><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из вися стоя толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор на нижней жерди,</li> <li>• перемах правой влево в сед на правое бедро, левую руку влево, хват правой за верхнюю жердь,</li> <li>• сед углом, левая рука в упоре сзади на нижней жерди,</li> <li>• встать на левую ногу, правая впереди «пистолетиком», перемах правой ногой над верхней жердью, «ласточка»,</li> <li>• опуская правую ногу вниз, поворот направо в упор на верхней жерди; опусканием вперед вис, соскок.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• размахивания в упоре на предплечьях, подъем махом вперед в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок махом вперед.</li> </ul> <p>О.Ф.П.: <b>акробатика:</b> длинный кувырок вперед, «колесо»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на мышцы брюшного пресса: «щучка», угол в вися;</li> <li>• отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); прыжки через скакалку; вращение обруча.</li> </ul> <p>Развитие координации и силы.</p>
9	<p>5. <b><u>Техника безопасности</u></b>, контроль самочувствия, страховка, само страховка. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, «щучка»; «колесо».</p> <p>6. <b><u>Висы и упоры на брусьях</u></b> (продолжить учить комбинацию урока № 9).</p> <p>7. <b><u>Лазание по канату</u></b> на руках (мал.), на технику (дев.).</p> <p>Развитие координации и силы.</p>
10	<p><b><u>1.Техника безопасности</u></b>, контроль самочувствия, страховка, само страховка. <b><u>ОБЖ (тема №4):»</u></b>Защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях».</p> <p>2.Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, подтягивания, «щучка»; «колесо».</p> <p>1. <b><u>Висы и упоры на брусьях (зачёт комбинации):</u></b></p> <p style="text-align: center;"><u>Девочки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из вися стоя толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор на нижней жерди,</li> <li>• перемах правой влево в сед на правое бедро, левую руку влево, хват правой за верхнюю жердь,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сед углом, левая рука в упоре сзади на нижней жерди,</li> <li>• встать на левую ногу, правая впереди «пистолетиком», перемах правой ногой над верхней жердью, «ласточка»,</li> <li>• опуская правую ногу вниз, поворот направо в упор на верхней жерди; опусканием вперед вис, соскок.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Мальчики:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• размахивания в упоре на предплечьях, махом вперед подъем в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок махом вперед.</li> </ul> <p>2. <u>Лазание по канату</u> на руках (мал.), на технику (дев.). Развитие координационных и силовых способностей.</p>
<b>11</b>	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, страховка, само страховка, контроль безопасности. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. Ходьба и легкий бег с заданием. ОРУ с обручем.</p> <p style="text-align: center;"><u>Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачёт).</u></p> <p>6. <u>Опорный прыжок:</u> <u>бокком с поворотом на 90°</u> (девочки: конь в ширину высотой –110 см); <u>согнув ноги</u> (мальчики: козёл в длину высотой - 110 – 115 см).</p> <p>7. <u>О.Ф.П.: акробатика:</u> кувырки вперед, назад в упор согнувшись и в упор ноги врозь; «мост», стойка на голове и руках (мал.), стойка на лопатках (дев.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе лежа (дев.), в висе до касания затылком перекладины (мал.),</li> <li>• прогибание туловища в грудной и поясничной части, стоя спиной к гимнастической стенке (по 10 раз)</li> <li>• упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (по 10раз – 15 раз).</li> </ul> <p>Развитие гибкости, координационных, скоростно – силовых способностей.</p>
<b>12</b>	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, само страховка. Построение, рапорт, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. Повороты и перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем.</p> <p style="text-align: center;"><u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u></p> <p>7. <u>Опорный прыжок:</u> <u>бокком с поворотом на 90° (девочки); согнув ноги (мал.).</u></p> <p>8. <u>О.Ф.П.</u> (3 круга):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через скакалку (по 50 раз); вращение обруча,</li> <li>• отжимания в упоре лежа сзади (15 раз),</li> <li>• прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лазание по канату (на технику - девочки; на руках - мальчики),</li> <li>• два кувырка назад и вперёд; «колесо».</li> </ul> <p>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
13	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия; страховка, самостраховка. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3 мин. (зачет).</u></p> <p>6. <u>Опорный прыжок</u>: согнув ноги (мал.); боком с поворотом на 90°(дев).</p> <p>7. <u>ОФП (3 круга)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через скакалку (30 сек.), вращение обруча;</li> <li>• отжимания в упоре сзади (дев.), ноги на высоте (мал.);</li> <li>• наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 - 10 раз);</li> <li>• передвижение на руках в висе (дев.), в упоре с отжиманиями (мал.);</li> <li>• прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе,</li> <li>• кувырки вперед, назад, «колесо», стойка на голове и руках (мал.).</li> </ul> <p>Развитие гибкости, координации и скоростно – силовых качеств.</p>
14	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, страховка, самостраховка, контроль самочувствия. <u>Основы знаний</u>: особенности методики самостоятельных занятий. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ в парах. <u>Отжимания в упоре лежа (зачет).</u></p> <p>7. <u>Опорный прыжок</u>: <b>боком с поворотом на 90° (дев.); согнув ноги (мал.).</b></p> <p>8. <u>Акробатика</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• кувырок вперед, назад; длинный кувырок вперед;</li> <li>• «мост» из исходного положения: лежа на спине; стоя ноги врозь; переворот боком;</li> <li>• стойка на голове и руках, стойка на руках с поддержкой (мал.);</li> </ul> <p>9. <u>ОФП</u>: прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча.</p> <p>Развитие координационных, скоростно – силовых качеств и гибкости.</p>
15	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, страховка, самостраховка, контроль самочувствия.</p> <p>6. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ в парах.</p> <p>7. <u>Опорный прыжок через спортивный снаряд (зачёт)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>боком с поворотом на 90°(дев); согнув ноги (мал.).</b></li> </ul> <p>8. <u>ОФП (3 подхода)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжки через скакалку; «щучка»; вращение обруча.</li> <li>• отжимания в упоре сзади от скамейки (дев.); ноги на высоте (мал.).</li> <li>• стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом, руки в стороны</li> </ul>

	<p>( дев.), стойка на голове и руках (мал.); кувырки вперед и назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем в упор переворотом (мал.).</li> </ul> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
16	<p>4. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, само страховка. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ со скакалкой. О.Ф.П.: <u>подтягивания (зачет)</u>; прыжки через скакалку, «щучка»; кувырки вперед, назад, «колесо», вращение обруча.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на перекладине (мал.)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из виса подъем переворотом в упор силой;</li> <li>• из виса подъем переворотом в упор махом;</li> </ul> <p>5. <u>Упражнение в равновесии (дев.)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упор стоя поперек бревна,</li> <li>• мах правой ногой вправо, сед верхом, ноги врозь,</li> <li>• сед углом, упор сзади; махом ног назад упор присев,</li> <li>• правая нога впереди; « полуволевой » встать, руки в стороны;</li> <li>• два переменных шага с левой, пронося ногу сбоку от бревна, руки на поясе, соскок вниз.</li> </ul> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
17	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, страховка, само страховка, контроль самочувствия. Построения, строевые команды, перестроения на месте и в движении; Разминка. ОРУ со скакалкой.</p> <p>7. О.Ф.П.: <u>упражнение на гибкость (зачет)</u>:  <u>Мальчики</u>: +12 (высокий), +10 + 8 (средний) ,+4см (низкий).  <u>Девочки</u>: +20 (высокий), +12 +14 (средний),+7 см (низкий).</p> <p>8. <u>Висы и упоры на перекладине (знакомство с комбинацией – мал.)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• из виса подъем переворотом в упор силой,</li> <li>• опусканием назад (вперед) вис,</li> <li>• из виса подъем переворотом в упор махом;</li> <li>• опусканием вперед (назад) вис,</li> <li>• вис углом, соскок вниз.</li> </ul> <p>9. <u>Упражнение в равновесии (знакомство с комбинацией - девочки)</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• И. п. - упор стоя поперёк бревна,</li> <li>• перемахом правой вправо упор сидя ноги врозь,</li> <li>• сед углом, руки сзади,</li> <li>• махом ног назад – упор присев, правая нога впереди,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «полуволевой» встать, руки в стороны,</li> <li>• два переменных шага с левой, пронося ногу сбоку от бревна, руки на поясе,</li> <li>• шагом одной, махом другой поворот кругом в равновесие («ласточка»),</li> <li>• полуприсед, руки вниз скрестно,</li> <li>• прыжок вперёд толчком двух с взмахом рук в стороны,</li> <li>• поворот направо (налево), соскок прогнувшись.</li> </ul> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>
18	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, подтягивания, «щучка», кувырки; вращение обруча.</p> <p>6. <u>Висы и упоры на перекладине</u> (продолжить учить комбинацию - мал.): <u>из виса подъем в упор силой; переворотом (зачет).</u></p> <p>7. <u>Упражнение в равновесии</u> (продолжить учить комбинацию упражнения на бревне - <u>дев</u>):</p> <p>Совершенствование координационных и силовых способностей.</p>
19	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, поднимание прямых ног в висе.</p> <p><u>2. Висы и упоры на перекладине (мальчики - зачет комбинации):</u> из виса подъем переворотом в упор силой, опусканием назад (вперёд) вис, из виса подъем переворотом в упор махом; опусканием вперёд (назад) вис, вис углом, соскок вниз.</p> <p>7. <u>Упражнение в равновесии (девочки – зачет комбинации):</u> И. п. - упор стоя поперёк бревна, перемахом правой вправо упор сидя ноги врозь, сед углом, руки сзади, махом ног назад – упор присев, правая нога впереди,</p> <p>«полуволевой» встать, руки в стороны, два переменных шага с левой, пронося ногу сбоку от бревна, руки на поясе, шагом одной, махом другой поворот кругом в равновесие («ласточка»), полуприсед, руки вниз скрестно, прыжок вперёд толчком двух с взмахом рук в стороны,</p>

	<p>поворот направо (налево), соскок прогнувшись.</p> <p>8. <u>Прыжки через длинную скакалку</u>; вращение обруча.</p> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p>
20	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка.</p> <p>Построение и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка.</p> <p>ОРУ в парах, <u>«пистолетик» (зачет)</u>;</p> <p>2. <u>Прыжки через длинную скакалку</u>.</p> <p><u>Игра в баскетбол</u>, правила игры, судейство.</p> <p>Развитие ловкости, координации и скоростно – силовых способностей.</p>
21	<p>1. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, страховка, самостраховка.</p> <p>Построение и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка.</p> <p>ОРУ в парах. <u>Прыжки через длинную скакалку</u>.</p> <p><u>Игра в баскетбол</u>, правила игры, судейство.</p> <p>Развитие ловкости, координации и скоростно – силовых способностей.</p>

**Тематическое содержание программного материала  
по физической культуре на 3-ю четверть в 9-х классах.**

Урок	Тематическое содержание
1	<p><b>9. <u>Основы знаний по лыжной подготовке:</u></b></p> <p>техника безопасности при занятиях лыжным спортом;  правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка;  первая помощь при травмах и обморожениях;  правила проведения самостоятельных занятий;  температурный режим;</p> <p><u>по О.Б.Ж. (тема №5): «основы знаний по защите общества и государства».</u></p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, перестроение в две шеренги; строевой шаг. Легкий бег, О.Р.У. в движении.</p> <p>Разминка с волейбольным мячом: передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой.</p> <p>3. <u>Передачи мяча двумя руками сверху, снизу</u> на месте, в движении через сетку в парах.</p> <p>4. <u>Нижняя прямая подача; прием подачи двумя руками снизу.</u></p> <p>5. <u>Двухсторонняя игра в волейбол</u>, правила, судейство.</p> <p>Совершенствование координационных, скоростно – силовых, психомоторных способностей.</p>

2	<p>9. <u>Основы знаний</u>: особенности физической подготовки лыжника и её влияние на здоровье человека, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. <u>Техника безопасности</u>. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты на месте, в движении; строевой шаг. Ходьба по заданию.</p> <p>10. Легкий бег 1 км. ОРУ в движении. <u>О.Ф.П.</u>: подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка», покачивания вперед – назад в положении «мост».</p> <p>11. <u>Передачи мяча</u> двумя руками <u>сверху и снизу</u> на месте и в движении через сетку. <u>Нападающий удар</u>.</p> <p>12. <u>Прямая подача сверху и снизу</u> через сетку в пределы площадки. Прием подачи двумя руками снизу. <u>Нападающий удар</u> после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>13. Двухсторонняя игра в четверках через сетку, начиная с подачи мяча сверху.</p> <p>Совершенствование координационных, скоростно - силовых, психомоторных способностей.</p>
3	<p>4. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: классификация лыжных ходов; применение лыжных мазей.</p> <p>5. Выполнение строевых команд, лёгкий бег 1 км, разминка, имитация лыжных ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений. Взаимодействие со сверстниками в процессе передвижения.</p> <p>6. Учить технике: <u>передачи мяча у сетки, в прыжке через сетку; нападающий удар; прямая подача мяча снизу, сверху</u> в заданную часть площадки. Учебная игра в волейбол. Совершенствование координационных, психомоторных способностей.</p>
4	<p>4. <u>Основы знаний</u>: значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>5. Выполнение строевых команд на лыжах с палками в руках. Повороты махом. <u>Равномерное передвижение до 1800 м.</u></p> <p>6. Продолжить учить технике:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• классического и конькового попеременного двухшажного хода на отрезках до 90 м.</li> <li>• <u>спусков</u> в высокой, основной стойке;</li> <li>• <u>подъемов</u> скользящим, ступающим шагом, <u>«елочкой»</u>;</li> <li>• <u>поворотов</u> «переступанием» и «упором» в движении.</li> </ul> <p>Развитие выносливости; взаимодействия со сверстниками в процессе</p>

	освоения техники лыжных передвижений.
5	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений в движении.</p> <p>6. Строевые команды. Повороты на месте переступанием и махом. <u>Прохождение в переменном темпе до 2000 м</u>, моделируя технику освоенных ходов и варьируя её в зависимости от условий и ситуаций, возникающих в процессе передвижения.</p> <p>7. Учить технике: <u>попеременного четырёхшажного хода</u>; Продолжать учить технике: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>одновременного одношажного хода</u> (стартовый вариант) и <u>полуконькового одновременного хода</u>;</li> <li>• <u>Спусков</u> в высокой, основной стойке и <u>подъёмов</u> «елочкой», скользящим шагом;</li> <li>• поворотов «переступанием» и «упором»; <u>торможения «плугом»</u>.</li> </ul>         Развитие выносливости, взаимодействия со сверстниками в процессе освоения техники лыжных передвижений.</p>
6	<p>6. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</p> <p>7. <u>Прохождение в переменном темпе до 2000м</u>, применяя изученные хода и моделируя их технику.</p> <p>8. Учить технике: <u>попеременного четырёхшажного хода</u>; Продолжать учить технике: <ul style="list-style-type: none"> <li><u>одновременного одношажного хода</u> (стартовый вариант),</li> <li><u>одновременного двухшажного конькового хода</u>,</li> <li>Совершенствование <u>спусков</u> в разных стойках и <u>подъёмов</u>;</li> <li><u>Торможения «плугом», «упором»</u>.</li> </ul>         Развитие выносливости.</p>
7	<p>5. <u>Техника безопасности</u>. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>Основы знаний</u>: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, обгон, резкие ускорения, лидирование и финиширование.</p> <p>6. <u>Прохождение в переменном темпе до 2200 м.</u>, моделируя технику освоенных лыжных ходов и варьируя их в зависимости от условий.</p> <p>7. Продолжать учить технике: <u>попеременного четырёхшажного хода</u>; <u>одновременного двухшажного конькового хода</u>, <u>одновременного одношажного хода</u>.</p>

	<p>4. Совершенствование техники <b>спусков</b> в разных стойках, <b>поворотов в движении; подъемов</b> <u>«полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</u></p> <p>Развитие выносливости; взаимодействия со сверстниками в процессе освоения техники лыжных передвижений.</p>
8	<p>4. <b>Техника безопасности.</b> Контроль самочувствия и самостраховка. <b>Основы знаний:</b> описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</p> <p>5. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом.</p> <p>6. <b>Прохождение</b> в равномерном темпе с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный ход <b>до 2000 м., моделируя технику</b> ходов и варьируя её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Совершенствование <b>спусков и подъемов, поворотов и торможений</b> во время прохождения дистанции. <b>Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</b></p> <p>Развитие выносливости.</p>
9	<p>3. <b>Техника безопасности. Основы знаний:</b> правила соревнований и тактика обгона в лыжных гонках. Применение лыжных мазей. Правильное дыхание. Контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействия со сверстниками в процессе прохождения дистанции.</p> <p>4. <b>Прохождение дистанции 1,5 км на время (зачет).</b></p> <p>Произвольное катание со склона. Развитие выносливости.</p>
10	<p>3. <b>Техника безопасности.</b> Контроль самочувствия, самостраховка. Описание техники изучаемых ходов, Спусков, торможений и поворотов. <b>Основы О.Б.Ж.:</b> <u>« Основы медицинских знаний и ЗОЖ. Первая медицинская помощь и правила её оказания» (тема №6).</u></p> <p>4. Строевые упражнения: выполнение команд «равняйся», «смирно»; повороты на месте переступанием, махом; повороты в движении.</p> <p><b>Прохождение в равномерном темпе до 2000м,</b> применяя технику разученных ходов, варьируя её в зависимости от местности.</p> <p>3. <b>Переход с попеременных ходов на одновременные</b> (классический и коньковый ход).</p> <p>4. Совершенствовать технику <b>спусков и подъёмов, торможения и поворота «плугом», «упором».</b> <b>Преодоление бугров и впадин</b> при спусках с горы.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
11	<p>6. <b>Техника безопасности,</b> контроль самочувствия и самостраховка.</p>

	<p><u>Основы знаний:</u> описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</p> <p>7. Строевые упражнения, выполнение команд, размыкание, повороты махом. Прохождение до 2000 м. в переменном темпе, моделируя технику освоенных передвижений в зависимости от условий и ситуаций, возникающих на дистанции.</p> <p>8. Учить технике перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный и одношажный (классический и коньковый ход).</p> <p>9. Совершенствовать спуски и подъёмы; повороты «упором» и «переступанием»; торможение «упором» и «плугом». Преодоление бугров и впадин во время спусков с горы.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
12	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. <u>Основы знаний:</u> описание техники ходов, спусков и подъёмов, поворотов и торможений.</p> <p>6. Прохождение 2000 м в переменном темпе с ускорениями по 80м (девочки), по 100 м (мальчики).</p> <p>7. Продолжить учить технике одновременного одношажного хода и двухшажного конькового хода.</p> <p>8. Совершенствование техники спусков со склона (зачет). Преодоление бугров и впадин при спусках с горы.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
13	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. Строевые команды, повороты на месте «переступанием» и «махом».</p> <p>7. Прохождение в равномерном темпе, совершенствуя и варьируя попеременные и одновременные хода до 2000 м.</p> <p>8. Обучение технике перехода с одновременных ходов на попеременные (классические и коньковые ).</p> <p>9. Совершенствование <u>подъёмов в горку (зачет техники)</u>.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
14	<p>4. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>5. <u>Основы знаний по тактике лыжных гонок:</u> Правильное дыхание и распределение сил на дистанции, резкие ускорения и обгон; лидирование и финиширование.</p> <p>6. <u>Прохождение дистанции 2000 м на время (зачет)</u>.</p> <p>Развитие выносливости, совершенствование психомоторных способностей.</p>

15	<p>6. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>7. Строевые упражнения. Повороты на месте «махом». <u>Прохождение в переменном темпе</u> по пересеченной местности <u>до 1800 м.</u>, варьируя технику передвижения в зависимости от условий и ситуаций.</p> <p>8. <u>Продолжить учить технике перехода:</u> с одновременного бесшажного хода на одношажный; с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный.</p> <p>9. Совершенствование техники <u>спусков и подъемов и торможений</u>. <u>Поворот переступанием в движении (зачёт)</u>. Развитие выносливости.</p>
16	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>6. Строевые упражнения на лыжах: повороты, размыкания, команды. <u>Прохождение</u> в равномерном темпе с ускорениями по 60 метров, совершенствуя элементы техники ходов <u>до 2000 м.</u></p> <p>7. Техника спусков и подъемов; <u>поворот «упором» (зачёт)</u>. Развитие выносливости.</p>
17	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>6. <u>Прохождение</u> в равномерном темпе с ускорениями и преодолением бугров и впадин <u>до 1800 м.</u></p> <p>7. <u>Техника поворотов на месте (зачет):</u> переступанием вокруг пяток и носков; махом.</p> <p>8. <u>Совершенствовать технику спусков и подъемов, поворотов и торможения «пługом».</u> Развитие выносливости.</p>
18	<p>3. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>4. Равномерное <u>прохождение</u> с ускорениями по 80 - 100м. и преодолением бугров и впадин <u>до 2000 м.</u>, самостоятельно осваивая технику лыжных ходов и устраняя типичные ошибки.</p> <p>3.Продолжить совершенствовать технику <u>спусков и подъёмов</u> с горы в разных стойках, <u>поворотов и торможения «пługом».</u> Развитие выносливости.</p>

19	<p><u>1. Техника безопасности</u>, контроль самочувствия; самостраховка.  <u>Основы знаний</u>: влияние лыжных передвижений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>2. Равномерное <b>передвижение с ускорениями</b> по 80 – 100 м. до 2000 м., варьируя технику в зависимости от условий и ситуаций.</p> <p>3. <u>Переход с одновременных ходов на попеременные</u>.</p> <p>4. Спуски и подъёмы; поворот переступанием. <u>Торможение «упором» (зачёт)</u>.</p> <p>Развитие выносливости, совершенствование психомоторных способностей.</p>
20	<p><u>1. Техника безопасности</u>, Самоконтроль и самостраховка. <u>Основы знаний</u>: физическое самовоспитание и влияние лыжной подготовки на основные системы организма и работоспособность.</p> <p>2. Равномерное <b>передвижение до 1800 - 2000 м.</b>, применяя переход с попеременных на одновременные хода (<b>классические и коньковые</b>).</p> <p>3. Спуски и подъёмы; повороты. <u>Торможение « плугом» (зачёт)</u>.</p> <p>Развитие выносливости, совершенствование психомоторных способностей.</p>
21	<p>2. <u>Техника безопасности</u> и правила поведения; контроль самочувствия и самостраховка; <u>Основы знаний</u>: тактика обгона; правильное дыхание и поведение. Взаимодействие со сверстниками в процессе соревнования.</p> <p><u>2. Прохождение дистанции 2000 м. на скорость (зачёт)</u>.</p> <p>Развитие выносливости, совершенствование психомоторных способностей.</p>
22	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений. <u>Основы О.Б.Ж.</u>: «<u>Личная ответственность за благополучие окружающей среды и собственное здоровье</u>» ( тема №7).</p> <p>6. <b>Равномерное передвижение до 1500 м.</b>, применяя разученные хода.</p> <p>7. <u>Скольльзящий шаг без палок (зачёт техники)</u>.</p> <p>8. Совершенствование техники <b>спусков и подъёмов; поворотов и торможений</b> разученными способами; преодоление бугров и впадин.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
23	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>6. Равномерное передвижение до 1800 м., моделируя технику освоенных лыжных ходов. <u>Попеременный двухшажный ход (зачёт техники)</u>.</p> <p>7. Совершенствование <b>спусков и подъёмов; поворотов и торможений</b></p>

	<p>разученными способами; преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.</p>
24	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>6. Равномерное передвижение скользящим шагом до 1000 м. без палок.</p> <p>7. Переход с попеременных ходов на одновременные. <u>Одновременный бесшажный и одношажный ход (зачёт техники).</u></p> <p>8. Продолжить совершенствовать <u>спуски и подъёмы; повороты и торможения</u> разученными способами; преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.</p>
25	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, самостраховка и контроль самочувствия. Описание техники передвижений.</p> <p>6. <u>Передвижение с переменной скоростью до 1800м.</u>, применяя разученные хода и моделируя их технику.</p> <p>7. Техника одновременного полуконькового ход и <u>одновременного двухшажного конькового хода (зачёт).</u></p> <p>8. Совершенствование техники <u>спусков и подъёмов; поворотов и торможений</u> разученными способами; преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.</p>
26	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, самостраховка, контроль самочувствия. Описание техники передвижений.</p> <p>6. Передвижение с переменной скоростью до 1800 м., применяя разученные хода и моделируя их технику.</p> <p>7. <u>Одновременный полуконьковый ход (зачёт) и одновременный двухшажный коньковый ход.</u></p> <p>8. <u>Спуски и подъёмы; торможение и повороты</u> разученными способами. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.</p>
27	<p>4. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Описание техники передвижений.</p> <p>5. <u>Передвижение с переменной скоростью до 1800 м.</u>, применяя разученные хода и варьируя их в зависимости от условий и ситуаций. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.</p> <p>6. <u>Спуски и подъёмы; повороты и торможения</u> разученными способами.</p>

	Развитие выносливости.
28	<p>5. <u>Техника безопасности</u>, контроль самочувствия и самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Построение, рапорт, строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: подтягивания, «щучка», прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке.</p> <p>6. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху, снизу</u> над собой, в парах на месте, во встречных колоннах, в движении через сетку. <u>Отбивание мяча кулаком</u> через сетку.</p> <p>7. <u>Нападающий удар. Прямая подача мяча снизу и сверху</u> – приём двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол, правила игры, судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
29	<p>5. <u>Основы знаний</u>: организация и проведение соревнований. <u>Техника безопасности</u>; контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>6. Взаимодействие со сверстниками во время игровых приёмов и действий.</p> <p>7. Строевые упражнения. Стойки и передвижения игроков. Легкий бег, О.Р.У.; О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса, отжимания в упоре.</p> <p>8. <u>Передачи мяча</u> двумя руками <u>сверху и снизу</u> в парах, тройках, во встречных колоннах со сменой мест; <u>отбивание мяча кулаком через сетку; нападающий удар; прямая подача мяча сверху и снизу; приём подачи снизу двумя руками.</u></p> <p>9. <u>Учебная игра в волейбол</u>, правила и судейство. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>
30	<p>1. <u>Основы знаний</u>: организация и проведение соревнований. <u>Техника безопасности</u>; контроль самочувствия и самостраховка. Взаимодействие со сверстниками во время игровых приёмов и действий.</p> <p>2. Строевые упражнения. Легкий бег, О.Р.У. <u>Разминка с мячом: передачи мяча двумя руками сверху и снизу в движении; отбивание мяча кулаком через сетку; нападающий удар; прямая подача мяча сверху - приём подачи снизу двумя руками.</u></p> <p>3. <u>Учебная игра в волейбол</u>, правила и судейство. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>

**Тематическое содержание программного материала  
по физической культуре на 4-ю четверть в 9-х классах.**

Ур ок №	Тематическое содержание
1	<p><b>4. <u>Основы знаний по волейболу:</u></b>  влияние занятий спортивными играми на развитие координационных, скоростных и скоростно- силовых способностей;  уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями; правила поведения, <b><u>техника безопасности</u></b> на занятиях играми, страховка и самостраховка;  <b><u>основы знаний по О.Б.Ж.:</u></b> «Рациональные действия при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций».</p> <p>5. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два на месте. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП: 3 подхода по 30 сек: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка».</p> <p>6. Продолжить учить технике <b>приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками</b> над собой и в парах на месте, в движении через сетку. <b>Отбивание мяча кулаком</b> через сетку.</p> <p><b>4. Прямая подача мяча снизу и сверху; приём мяча двумя руками снизу. Игра «волейбол»,</b> правила игры, судейство.</p> <p>Развитие координационных и скоростно - силовых способностей.</p>
2	<p>6. <b><u>Основы знаний:</u></b> техника безопасности и правила поведения на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка. Физическое самовоспитание и влияние занятий волейболом на основные системы организма.</p> <p>7. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Ходьба и бег по заданию. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Разминка. <b>ОФП:</b> подтягивания, прыжки через скакалку, на брюшной пресс: «щучка», лазание по канату - 2 подхода по 30 сек.</p> <p>8. <b>Передача и приём мяча</b> сверху и снизу двумя руками над собой, в парах на месте, в движении через сетку, во встречных колоннах. <b>Отбивание мяча кулаком</b> через сетку.</p> <p>9. <b>Прямая подача снизу, сверху; приём подачи двумя руками снизу.</b></p> <p>10. <b>Игра « волейбол»,</b> правила и судейство. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>

3	<p>5. <b>Основы знаний:</b> техника безопасности на уроке, контроль самочувствия во время урока, самостраховка. Использование игры в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>6. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения: выполнение команд, поворотов на месте, в движении; перестроений из шеренги и колонны по одному в две; строевой шаг. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Легкий бег 1 км; ОРУ в движении. О.Ф.П. 3 подхода по 30 сек.:</p> <p style="padding-left: 40px;">отжимания; прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, стоя боком; упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях).</p> <p>7. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу над собой во встречных колоннах; в парах через сетку на месте и в движении. <b>Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке, к партнёру.</b></u></p> <p>4. <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>5. <u>Нижняя, верхняя прямая подача мяча</u> через сетку, <u>приём подачи</u> двумя руками <u>снизу</u>.</p> <p>6. <b>Учебная игра</b>, тактика свободного нападения, <b>правила и судейство</b>. Совершенствование психомоторных способностей, взаимодействие со сверстниками во время игры. Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
4	<p>6. <b>Техника безопасности, основы знаний:</b> контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении, передвижение игрока в стойке. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, ноги на высоте (мал.), в упоре сзади (дев.); «щучка»; из виса стоя, прогибание туловища в грудном и поясничном отделах, стоя спиной к гимнастической стенке; прыжки на двух и одной ноге через скамейки, стоя лицом вперёд и боком.</p> <p>2. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу</u> в парах на месте и в движении, через сетку, <u>стоя спиной к цели</u>. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>3. <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча партнёром, приём мяча двумя руками снизу.</p> <p>4. <u>Нижняя, верхняя прямая подача мяча</u> через сетку, <u>приём подачи</u> двумя руками <u>снизу</u>.</p> <p>6. Тактика учебной игры: приём - передача- нападающий удар. Правила игры, судейство.</p> <p>Совершенствование координационных, скоростных, скоростно –</p>

	<p>силовых и психомоторных способностей.</p>
<p>5</p>	<p><b>1. Основы знаний: техника безопасности</b> на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. Владение культурой общения; уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении; передвижения в стойке волейболиста. Разминка.</p> <p><b>ОФП:</b> «щучка», подтягивания в висе лежа (дев.); в висе (мал.); прыжки через скамейки с поворотом на 180 гр., толкаясь двумя ногами и одной;</p> <p><b>3. Передача и приём мяча двумя руками сверху и снизу в движении</b> через сетку, <b>передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</b></p> <p>7. <b>Прямой нападающий удар</b> после передачи мяча партнёром.</p> <p>8. <b>Нижняя, верхняя прямая подача</b> мяча; <b>приём подачи</b> двумя руками снизу.</p> <p>6. Тактика учебной игры: приём- передача - удар; правила и судейство. Развитие координационных, скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
<p>6</p>	<p>8. <b>Основы знаний: техника безопасности</b> на уроке; владение культурой общения; управление своими эмоциями; контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>9. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Передвижения в стойке волейболиста. Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (зачёт),</b></li> <li>• подтягивания в висе широким хватом до касания затылком, обратным хватом, хватом сверху (мальчики); в висе лежа (девочки);</li> <li>• прыжки через скакалку на двух ногах, на одной, с ноги на ногу;</li> </ul> <p>10. <b>Передачи мяча сверху и снизу</b> двумя руками на месте и <b>после перемещения</b> вперёд; в движении через сетку.</p> <p>11. <b>Прямой нападающий удар</b> после передачи мяча партнёром.</p> <p>12. Совершенствовать комбинацию: <b>приём- передача - нападающий удар.</b> Моделирование техники игровых действий и приёмов.</p> <p>13. <b>Прямая подача мяча сверху. Учебная игра, правила и судейство.</b> Развитие координационных, скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>

7	<p>9. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия, управление своими эмоциями, самостраховка. Моделирование тактики игровых действий и приёмов в игре.</p> <p>10. Построение в шеренгу, рапорт, перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию, передвижения в стойке. Разминка. О.Ф.П.: <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт)</u>;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (мал.); в висе лежа (дев.);</li> <li>• прыжки через скамейку на двух ногах с ускорением вперёд;</li> <li>• упражнение на мышцы брюшного пресса: «щучка».</li> </ul> <p>11. <u>Передачи и приём мяча двумя руками над собой и в движении (зачёт техники)</u>.</p> <p>12. <u>Прямой нападающий удар</u> после передачи мяча партнёром.</p> <p>13. <u>Верхняя, нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками снизу</u>.</p> <p>14. Учебная игра; <u>комбинация: приём, передача, нападающий удар</u>. Правила и судейство.</p> <p>15. Совершенствование координационных, скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
8	<p>8. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке, контроль самочувствия. Владение культурой общения, самостраховка. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте, в движении, строевой шаг, ходьба по заданию. Передвижения в стойке. Разминка. <u>Контроль теста: отжимания (зачёт)</u>.</p> <p><u>2.Передачи и приём мяча сверху и снизу двумя руками</u> на месте, в движении у сетки и в прыжке через сетку.</p> <p><u>3.Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча партнёром и передачи мяча партнёром.</p> <p><u>4.Нижняя прямая подача мяча через сетку (зачёт техники)</u>.</p> <p><u>5.Учебная игра</u> в волейбол, комбинация: <u>приём, передача, удар</u>. Правила и судейство.</p> <p>Совершенствование координационных, скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>

<p>9</p>	<p>8. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и соревнований. Самостраховка и контроль самочувствия.</p> <p>9. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, перестроения. Передвижение в стойке игрока. Разминка. <u>О.Ф.П.: контроль теста на гибкость (зачёт).</u></p> <p>10. <u>Передачи и приём мяча</u> двумя руками сверху и снизу в движении.</p> <p>11. <u>Прямой нападающий удар после передачи мяча партнёром (зачёт).</u></p> <p>12. <u>Верхняя, нижняя прямая подача мяча</u> через сетку, приём двумя руками снизу.</p> <p>13. Учебная игра, позиционное нападение; правила игры и судейство. Совершенствование координационных, скоростных способностей.</p>
<p>10</p>	<p>8. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу. Самостраховка; контроль самочувствия. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба.</p> <p>9. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения.</p> <p>10. <u>Челночный бег 3 x 10м. на скорость (зачет).</u> Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и метанием (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений).</p> <p>11. <u>Метание мяча с шага и с двух бросковых шагов прыжком</u> (техника).</p> <p>12. О.Ф.П. 3 подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выход в упор силой (мальчики);</li> <li>• подтягивания в висе лежа (девочки);</li> <li>• передвижение в висе по рукоходу (девочки), с подтягиванием (мал.).</li> </ul> <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>

11	<p>8. <u>Основы знаний: техника безопасности</u>, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой и спортивными играми; самостраховка.</p> <p>9. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения.</p> <p>10. <u>Бег 60 м на скорость (зачет)</u>. Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</p> <p>11. <u>Метание мяча с разбега способом «из – за головы через плечо»</u>.</p> <p>12. О.Ф.П. 3 подхода: выход в упор переворотом (мал.), отжимания в упоре лежа (дев.); Подъем прямых ног в висе; передвижение в висе. Игра «мини – футбол».</p> <p>Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.</p>
12	<p>8. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока; контроль самочувствия и самостраховка. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>9. <u>Бег 200 м. (дев), 400 м. (мал.) на время (зачет)</u>. Правила соревнований. Тактика бега и обгона, правильное дыхание.</p> <p>10. <u>Метание мяча с разбега способом «из – за головы через плечо »</u>.</p> <p>11. О.Ф.П.3 подхода: передвижение в висе по рукоходу; поднимание ног в висе; подтягивания (дев.), выход в упор переворотом из вися (мал.). Игра «мини- футбол».</p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств и выносливости.</p>
13	<p>8. <u>Основы знаний: техника безопасности</u>, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Контроль самочувствия, самостраховка. <u>ОБЖ: «Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи» (тема №9)</u>.</p> <p>9. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>10. <u>Бег 400 м (дев.), 600 м (мал.) на скорость (зачет)</u>. Правильное дыхание. Правила соревнований. Тактика бега и обгона.</p> <p>11. <u>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо»</u>.</p> <p>12. О.Ф.П.: подтягивания (дев.), отжимания в упоре (мал.).</p> <p>Совершенствование выносливости и скоростно – силовых способностей.</p>

14	<p>6. <u>Техника безопасности</u> . Контроль самочувствия, самостраховка. Построение, рапорт, перестроение из шеренги по одному в две, в четыре на месте и в движении. Разминка.</p> <p>7. <u>Метание мяча с разбега способом «из-за головы через плечо» на результат (зачёт).</u></p> <p>8. Игра «мини – футбол». Уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями.</p> <p>9. О.Ф.П.3 подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выход в упор силой из вися (мал.); подтягивания из вися лежа (дев.), подъем прямых ног в вися на перекладине.</li> </ul> <p>Совершенствование координационных и скоростно – силовых способностей.</p>
15	<p>5. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками, контроль самочувствия и самостраховка. Построение, рапорт, перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию. Разминка.</p> <p><u>2. Прыжки в длину с 13 шагов разбега способом «согнув ноги».</u></p> <p>5.Игра «мини – футбол».</p> <p>О.Ф.П.: отжимания в упоре лежа (дев.), ноги на высоте (мал.); упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах.</p> <p>Совершенствование скоростно – силовых качеств.</p>
16	<p>6. <u>Основы знаний: техника безопасности</u> на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений.</p> <p>7. Построение, рапорт, перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги.</p> <p>8. Продолжить учить <u>технику прыжка в длину</u> с 13 шагов <u>разбега способом «согнув ноги».</u></p> <p>9. Игра «мини – футбол». О.Ф.П.: прыжки через шины, толкаясь двумя ногами; передвижение в вися по рукоходу (дев.), с подтягиванием (мал.); подъем прямых ног в вися.</p> <p>Развитие ловкости, координации, скоростно – силовых способностей.</p>

17	<p>6. <u>Основы знаний: техника безопасности</u>; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники прыжковых действий. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>7. <u>Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги»</u>. Правила соревнований.</p> <p>8. <u>Бег 1000 м. на время (зачёт)</u>. Тактика бега, правильное дыхание. Упражнения на дыхание и расслабление после бега.</p> <p>9. Игра « мини - футбол».</p>
18	<p>5. <u>Основы знаний: техника безопасности</u>; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. Прикладное значение легкоатлетических упражнений и их влияние на здоровье человека и его телосложение. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. <b>ОФП</b>: отжимания в упоре лежа (девочки: руки на высоте, мал.: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>6. <u>Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги » на дальность (зачёт)</u>. Правила соревнований, судейство.</p> <p>7. Игра «мини – футбол».</p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств</p>
19	<p>4. <u>Основы знаний: техника безопасности</u>; контроль самочувствия, самостраховка; физическая подготовленность и её влияние на активную жизнедеятельность, труд и учёбу. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения. Разминка.</p> <p>5. <u>Дифференцированный зачёт: подтягивания в висе (мал.), упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту (дев)</u>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «мини – футбол».</li> </ul> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>
20	<p>4. <u>Техника безопасности</u>; контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>5. Построение; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов на месте, в движении; перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Разминка.</p> <p>6. <u>Дифференцированный зачёт: метание мяча с разбега способом « из –за головы через плечо» на результат : 45-40-31 метр -мальчики, 28-23-18метров –девочки.</u></p> <p>Совершенствование координационных и скоростно – силовых качеств.</p>

21	<p>4. <u>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</u> Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов. Разминка. <u>Тактика бега, правила соревнований. Упражнения на дыхание и расслабление во время бега.</u></p> <p>5. <u>Дифференцированный зачёт: бег 2000 метров на время:</u> 9.20-10.00 -11.00 минут - мальчики; 10.20-12.00 -13.00 минут - девочки.</p> <p>Развитие выносливости.</p>
22	<p>6. <u>Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</u> Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u> <u>2.Эстафетный бег 3 по 100 м, передача эстафетной палочки.</u></p> <p>3.<u>Игра в футбол</u>, взаимодействие игроков, управление своими эмоциями. Развитие скоростно – силовых качеств.</p>
23	<p>6. <u>Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка.</u> Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов; перестроения из одной шеренги, колонны в две, в четыре. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. <u>Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком</u> (подбор разбега, отталкивание).</p> <p>7. <u>Эстафетный бег 3 по 100 м., передача эстафетной палочки.</u></p> <p>8. <u>Игра в «мини – футбол».</u></p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>
24	<p>6. <u>Техника безопасности</u> на уроке; контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>7. Строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u></p> <p>8. <u>Преодоление вертикальных препятствий прыжком</u> (переход через препятствие и приземление).</p> <p>9. <u>Эстафетный бег: 4 раза по 100м.</u></p> <p>10. Игра в «мини – футбол».</p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>