

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета** **«Физическая культура»**

1. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 7-9 класса

Пояснительная записка к рабочей программе составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. №03-126 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана» // <http://www.consultant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. №38) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Опубликовано 16 марта 2011 г. Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный N19993;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2016-2017 учебном году» с приложениями от 17.06.2016 № 03-02/5361

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы» В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение 2012г., Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. Выбор данной программы объясняется тем, что в ней отражён объём знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению и распределённых по годам обучения. В программе объяснены цели и задачи обучения. В пояснительной записке содержатся характеристика структуры программы и основные организационно-методические моменты проведения занятий, особенности средств, методов и форм обучения учащихся разного возраста. Программа содержит определение того, что должно быть достигнуто в каждом классе (или группе классов) в обучении и развитии учащихся, в подготовке их к творческой деятельности, к жизни, требования к уровню подготовки обучающихся.

На основании «Методического письма по преподаванию физической культуры в общеобразовательных учреждениях Челябинской области в 2016-2017 учебном году и Комплексной программы Физического воспитания 1-11 классов (В.И. Лях и А.А. Зданевич) взят учебник Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. - 239 стр.

2. Описание места предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 7-9 классе из расчёта 3ч в неделю (всего 315ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа рассчитана на 105 учебных часов 35 учебных недель. В учебном плане для физической культуры в 7-9 классах отводится 3 часа в неделю.

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

4. Распределение часов учебного материала по разделам программы 7 класса:

Тема	По программе	По плану
Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
Спортивные игры	18	45 (15-НРК, 12 – вар.ч.)
Гимнастика	18	18
Легкая атлетика	21	24 (резервное время 3 ч.)
Лыжная подготовка	18	18
НРЭО	15	
Вариативная часть	15	
Итого:	105	105

Распределение часов учебного материала по разделам программы для 8 и 9 класса:

Тема	По программе	По плану
------	--------------	----------

Основы знаний	В процессе урока	В процессе урока
Спортивные игры	21	32 (9- НРК+2р)
Гимнастика	18	18
Легкая атлетика	21	28 (6- вар.часть+1р)
Лыжная подготовка	18	18
Единоборства	9	9
НРК	9	
Вариативная часть	9	
Итого:	105	105

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Уроки вариативной части направлены на изучение раздела спортивные игры - волейбол (12 часов), в связи с учетом потребностей учащихся, желания родителей и наличия хорошей материальной базы.

5. Региональный компонент - составляющая вариативной части содержания программного материала, зависящая от желаний учащихся и специализации учителя физической культуры, самостоятельно разрабатывается учителем и согласовывается с дирекцией общеобразовательного учреждения, методическим советом региона, родителями учащихся. Региональный компонент изучается в количестве 15 часов. Уроки части регионального компонента направлены на изучение спортивных игр, в связи с традициями школы, социальным запросом родителей и подготовкой преподавателя.

Проверка уровня физических кондиций включает региональное тестирование «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» авторы В.П.Горшков, В.П. Ворошнин, А.Н. Мальцева. Тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель).

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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.

6. Учебно-методический комплекс, обеспечивающий реализацию рабочей программы «Физическая культура»

Класс, уровень образования	Кол-во часов	Учебная программа	Учебники и учебные пособия	Методические пособия учителя.	Инструментарий по отслеживанию результатов.
7-9 класс, уровень основного общего образования	3	<p>Примерная основная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол № 1/15 от 08.04.2015 года.</p> <p>Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.- М. Просвещение 2012 г.</p>	<p>Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский и др. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2009. - 156 стр.</p> <p>Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях – 2 – 4-е изд, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2008</p> <p>Твой Олимпийский учебник: учебное пособие/ А.Т. Константинов и др. – М.: Советский спорт, 2014 – 224с.</p>	<p>Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский , В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2013. – 142с</p> <p>Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2015. – 2-е изд. – 190 с</p>	<p>Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 208 с</p>

7. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу:

Производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведение здорового образа жизни.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу

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

Знать:

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

Уметь:

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

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (сек)	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстоянии 6 м (сек)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12,0	10,0

8. Тематическое (поурочное) планирование 7 класс (3 часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть	Вид контроля	НРЭО	Примечания
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
1		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации. Знание: Проведение разминки при развитии координационных и скоростных способностей.	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Учить технике старта с опорой на одну руку. 4. Бег в медленном темпе до 2 мин.			
2		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	. Бег 30 м		
3		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра			
4		Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	1. Технику старта и стартового разгона. 2. Провести бег до 6 мин. 3. Подвижная игра.	Прыжок в длину с места		
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.			
6		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.			
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 9 мин.	Бег 60 м		
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Прыжок в длину с разбега. 4. Провести бег до 10 мин.			

9		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Провести бег до 10 мин. 3. Подвижная игра.	Прыжок в длину с разбега		
10		Развитие выносливости.	1.Провести бег до 11 мин. 3. Подвижная игра.	Метание мяча		
11		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. 2.Разновидности ходьбы и бега, их чередование.	Бег на 1000 м (мальчики) и 500 м (девочки).		
12		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.			
Баскетбол (15 часов)						
13		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек, скоростных и координационных способностей. Знание: Расстановка игроков, позиционное нападение.	1. Повороты с мячом , перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. 2. Остановка в два шага, прыжком. 3. Челночный бег с ведением мяча , упражнения на быстроту и точность реакций.			
14		Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.			
15		Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 3. броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 4. Двухсторонняя игра.			
16		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Совершенствование индивидуальной защиты, скоростных, силовых, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Легкоатлетические упражнения: повторное пробегание коротких отрезков. 4. Силовые: подтягивание, отжимание. 5. Двухсторонняя игра.			
17		Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2. Двухсторонняя игра.	Челночный бег 4х9 м		

18	Совершенствование тактики игры, комплексное совершенствование двигательных способностей.	1. Тоже что на уроках 14,15. 2. Нападение быстрым прорывом (1:0). 2. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 3. Двухсторонняя игра.			
19	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. 2. Прыжок в длину с места, подтягивание.	Наклон вперед из положения сидя		
20	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 4. Двухсторонняя игра.	Прыжок в длину с места.		
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.			
22	Совершенствование техники владения мячом, тактики игры, скоростно-силовых, координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 2. Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 3. Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).			
23	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	Подтягивание на перекладине.		
24	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. 4. Двухсторонняя игра.			
25	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения с набивными мячами.	Поднимание туловища из положения		

				лежа на спине.		
26		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
27		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
<i>Гимнастика (18 часов)</i>						
1 (28)		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; техника безопасности.	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 3. ОРУ без предметов, с предметами. 4. Прохождение полосы препятствий.			
2 (29)		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.	1. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 2. ОРУ без предметов, с предметами. 3. Прохождение полосы препятствий.			
3 (30)		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.			
4 (31)		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.			
5 (32)		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей. Знания: значение упражнений для разогревания.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
6 (33)		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3.			

			Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
7 (34)		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
8 (35)		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.			
9 (36)		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.			
10 (37)		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, гибкости.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.			
11 (38)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Разучивание акробатического соединения.	Мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки. "Ласточка", упор присев, 2 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	Техника выполнения кувырка вперед		
12 (39)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Закрепление акробатического соединения.	То же, что на уроках 36, 38. Помощь и страховка.	Техника выполнения кувырка назад.		
13		Обучение технике опорного	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Повторить	Техника		

(40)		прыжка. Закрепление акробатического соединения.	акробатическое соединение. 3. Учить технике опорного прыжка.	выполнения стойки на лопатках		
14 (41)		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Учить технике опорного прыжка.	Акробатическое соединение		
15 (42)		Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы.	1.Комплекс ОРУ. 2. Комплекс упражнений с набивными мячами. 3. Опорный прыжок.			
16 (43)		Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, прыгучести.	1. Комплекс с набивными мячами. 2.Прыжки через скакалку. 3. Опорный прыжок. 4. Подвижная игра	Техника опорного прыжка		
17 (44)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.			
18 (45)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.			
<i>Баскетбол (3 часа)</i>						
19 (46)		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, индивидуальной защиты. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей.	1 Ловля , передача , ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Двухсторонняя игра.	Челночный бег 4х9 м		
20 (47)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Штрафной бросок		
21 (48)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>						
1 (49)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы. Знания: Реакция организма на	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			

		различные физические нагрузки.				
2 (50)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
3 (51)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
4 (52)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
5 (53)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.			
6 (54)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.			
7 (55)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	Техника одновременного одношажного хода		
8 (56)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.			
9 (57)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с			

		спусков.	применением изученных ходов.			
10 (58)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.			
11 (59)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода		
12 (60)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.			
13 (61)		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.			
14 (62)		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.			
15 (63)		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.	. Техника торможения "плугом"		
16 (64)		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.			
17 (65)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах.			
18 (66)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	1000 м - девочки, 2000 м - мальчики.		
Волейбол (12 часов)						

19 (67)		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Знания: правила и организация игры в волейбол.	1. Верхняя передача мяча, стойка игрока. 2. Прыжки через скакалку. 3. Игра «Перестрелка».		+	
20 (68)		Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.	1. Верхняя передача мяча. 2. Нижняя передача мяча в парах, через сетку. 3. Упражнения на координацию. 4. Прыжки через скакалку.		+	
21 (69)		Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с мячами.	1. Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча. 3. Прыжки через скакалку.		+	
22 (70)		Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.	1. Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. 2. Обучение техники прямой нижней подачи. 3. Игра «Перестрелка».	Прыжки через скакалку.	+	
23 (71)		Закрепление техники нижней прямой подачи. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов	1. Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом. 2. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. 3. Силовые упражнения в парах. 4. Повторение техники нижней прямой подачи. 5. Учебная игра по правилам мини-волейбола.		+	
24 (72)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Закрепление техники изученных передач.		+	
25 (73)		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники изученных передач.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Техника верхней передачи	+	
26 (74)		Подача различными способами, нападающий удар.	1. Обучение технике подачи различными способами. 2. Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Техника нижней передачи	+	
27 (75)		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Нападающий удар в парах. 3. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		+	
28		Комбинации из освоенных	Игровые задания с ограниченным числом игроков		+	

(76)		элементов волейбола.	на укороченной площадке.			
29 (77)		Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Организация судейства.		+	
30 (78)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.		+	
Единоборства (6 часов)						
1 (79)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».			
2 (80)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».			
3 (81)		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Знания: оказание первой помощи при травмах.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Подтягивание на перекладине: девочки – из виса лежа; мальчики – из виса		
4 (82)		Приемы борьбы за выгодное положение. Знания: влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».			
5 (83)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.			
6 (84)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий,	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.			

		судейство			
Волейбол (9 часов)					
7 (85)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Повторить передачи волейбольного мяча. 2. Прямая нижняя подача. 3. Техника прямого нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Поднимание туловища за 30 с	
8 (86)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Повторить передачи волейбольного мяча. 2. Прямая нижняя подача. 3. Техника прямого нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		
9 (87)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.		
10 (88)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.		
11 (89)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Техника нижней прямой подачи	
12 (90)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.		
13 (91)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.		
14 (92)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.		
15 (93)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.		
Легкая атлетика (12 часов)					
16		Упражнения на выносливость.	1. Разновидность ходьбы, бега с изменением		

(94)		Знание: Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	направления, скорости. 2. Равномерный бег до 10 минут. 3. Спортивные игры.			
17 (95)		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	1. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. 2. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 3. Эстафеты. 4. Спортивные игры.	Бег 60 м		
18 (96)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность. Развитие выносливости.	1. Выполнить комплекс ОРУ, прыжковые упражнения. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Фронтально учить метанию мяча с трех шагов разбега. 4. Провести медленный бег до 10 мин.			
19 (97)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Провести эстафету с палочкой по кругу с этапом 50 м.			
20 (98)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Спортивная игра.			
21 (99)		Обучение эстафетному бегу. Совершенствование метания на дальность. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. 3. Провести 2 - 3 раза эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 12 мин.	Прыжок в длину с разбега		
22 (100)		Обучение эстафетному бегу. Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Провести эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 7 мин.	Метание мяча		
23 (101)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.			
24 (102)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.	Бег на 1000 м		
25 (103)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			
26		Развитие скоростных качеств,	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			

(104)		выносливости.				
27		Развитие скоростных качеств,	1. Медленный бег до12 минут. 2. Спортивная игра.			
(105)		выносливости.				

Таблица НРЭО 7 класс

№ по порядку	№ урока по поурочному планированию	Название темы урока
1	67	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение техники верхней передачи мяча.
2	68	Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.
3	69	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча.
4	70	Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.
5	71	Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. Закрепление техники нижней прямой подачи.
6	72	Комбинации из освоенных элементов волейбола.
7	73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
8	74	Подача различными способами, нападающий удар через сетку.
9	75	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
10	76	Комбинации из освоенных элементов волейбола.
11	77	Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.
12	78	Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.

Тематическое (поурочное) планирование 8 класс (3 часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть	Вид контроля	НРЭО	Примечания
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
1		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации. Знание: Проведение разминки при развитии координационных и скоростных способностей.	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Учить технике старта с опорой на одну руку. 4. Бег в медленном темпе до 2 мин.			
2		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	Бег 30 м		
3		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра			
4		Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	1. Технику старта и стартового разгона. 2. Провести бег до 6 мин. 3. Подвижная игра.	Прыжок в длину с места		
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.			
6		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.			
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 9 мин.	Бег 60 м		
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Прыжок в длину с разбега. 4. Провести бег до 10 мин.			

9		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Провести бег до 10 мин. 3. Подвижная игра.	Прыжок в длину с разбега		
10		Развитие выносливости.	1.Провести бег до 11 мин. 3. Подвижная игра.	Метание мяча		
11		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. 2.Разновидности ходьбы и бега, их чередование.	Бег на 1000 м		
12		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.			
Баскетбол (15 часов)						
13		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек, скоростных и координационных способностей. Знание: Расстановка игроков, позиционное нападение.	1. Повороты с мячом , перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. 2. Остановка в два шага, прыжком. 3. Челночный бег с ведением мяча , упражнения на быстроту и точность реакций.			
14		Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.			
15		Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 3. броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 4. Двухсторонняя игра.			
16		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Совершенствование индивидуальной защиты, скоростных, силовых, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Легкоатлетические упражнения: повторное пробегание коротких отрезков. 4. Силовые: подтягивание, отжимание. 5. Двухсторонняя игра.			
17		Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2. Двухсторонняя игра.	Челночный бег 4х9 м		

18	Совершенствование тактики игры, комплексное совершенствование двигательных способностей.	1. Тоже что на уроках 14,15. 2. Нападение быстрым прорывом (1:0). 2. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 3. Двухсторонняя игра.			
19	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. 2. Прыжок в длину с места, подтягивание.	Наклон вперед из положения сидя		
20	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 4. Двухсторонняя игра.	Прыжок в длину с места.		
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.			
22	Совершенствование техники владения мячом, тактики игры, скоростно-силовых, координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 2. Броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 3. Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).			
23	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	Подтягивание на перекладине.		
24	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. 4. Двухсторонняя игра.			
25	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения с набивными мячами.	Поднимание туловища из положения		

				лежа на спине.		
26		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
27		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
<i>Гимнастика (18 часов)</i>						
1 (28)		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; техника безопасности.	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 3. ОРУ без предметов, с предметами. 4. Прохождение полосы препятствий.			
2 (29)		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.	1. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 2. ОРУ без предметов, с предметами. 3. Прохождение полосы препятствий.			
3 (30)		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.			
4 (31)		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.			
5 (32)		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей. Знания: значение упражнений для разогревания.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
6 (33)		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3.			

			Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
7 (34)		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
8 (35)		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.			
9 (36)		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.			
10 (37)		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.			
11 (38)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Разучивание акробатического соединения.	Мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки. "Ласточка", упор присев, 2 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	Техника выполнения кувырка вперед		
12 (39)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Закрепление акробатического соединения.	То же, что на уроках 36, 38. Помощь и страховка.	Техника выполнения кувырка назад.		
13		Обучение технике опорного	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Повторить	Техника		

(40)		прыжка. Закрепление акробатического соединения.	акробатическое соединение. 3. Учить технике опорного прыжка.	выполнения стойки на лопатках		
14 (41)		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Учить технике опорного прыжка.	Акробатическое соединение		
15 (42)		Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы.	1.Комплекс ОРУ. 2. Комплекс упражнений с набивными мячами. 3. Опорный прыжок.			
16 (43)		Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, прыгучести.	1. Комплекс с набивными мячами. 2.Прыжки через скакалку. 3. Опорный прыжок. 4. Подвижная игра	Техника опорного прыжка		
17 (44)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.			
18 (45)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.			
<i>Баскетбол (3 часа)</i>						
19 (46)		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, индивидуальной защиты. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей.	1 Ловля , передача , ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Двухсторонняя игра.	Челночный бег 4х9 м		
20 (47)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Штрафной бросок		
21 (48)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>						
1 (49)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы. Знания: Реакция организма на	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			

		различные физические нагрузки.				
2 (50)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
3 (51)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
4 (52)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
5 (53)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.			
6 (54)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.			
7 (55)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	Техника одновременного одношажного хода		
8 (56)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.			
9 (57)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с			

		спусков.	применением изученных ходов.			
10 (58)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.			
11 (59)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода		
12 (60)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.			
13 (61)		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.			
14 (62)		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.			
15 (63)		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.	Техника торможения "плугом"		
16 (64)		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.			
17 (65)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах.			
18 (66)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	1000 м - девочки, 2000 м - мальчики.		
Волейбол (12 часов)						

19 (67)		Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Знания: правила и организация игры в волейбол.	1. Верхняя передача мяча, стойка игрока. 2. Прыжки через скакалку. 3. Игра «Перестрелка».		+	
20 (68)		Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.	1. Верхняя передача мяча. 2. Нижняя передача мяча в парах, через сетку. 3. Упражнения на координацию. 4. Прыжки через скакалку.		+	
21 (69)		Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с мячами.	1. Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча. 3. Прыжки через скакалку.		+	
22 (70)		Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.	1. Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. 2. Обучение техники прямой нижней подачи. 3. Игра «Перестрелка».	Прыжки через скакалку.	+	
23 (71)		Закрепление техники нижней прямой подачи. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов	1. Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом. 2. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. 3. Силовые упражнения в парах. 4. Повторение техники нижней прямой подачи. 5. Учебная игра по правилам мини-волейбола.		+	
24 (72)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Закрепление техники изученных передач.		+	
25 (73)		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники изученных передач.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Техника верхней передачи	+	
26 (74)		Подача различными способами, нападающий удар.	1. Обучение технике подачи различными способами. 2. Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Техника нижней передачи	+	
27 (75)		Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Нападающий удар в парах. 3. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		+	
28		Комбинации из освоенных	Игровые задания с ограниченным числом игроков		+	

(76)		элементов волейбола.	на укороченной площадке.			
29 (77)		Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Организация судейства.		+	
30 (78)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.		+	
<i>Единоборства (6 часов)</i>						
1 (79)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».			
2 (80)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».			
3 (81)		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Знания: оказание первой помощи при травмах.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Подтягивание на перекладине: девочки – из виса лежа; мальчики – из виса		
4 (82)		Приемы борьбы за выгодное положение. Знания: влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».			
5 (83)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.			
6 (84)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий,	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.			

		судейство			
Волейбол (9 часов)					
7 (85)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Повторить передачи волейбольного мяча. 2. Прямая нижняя подача. 3. Техника прямого нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Поднимание туловища за 30 с	
8 (86)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Повторить передачи волейбольного мяча. 2. Прямая нижняя подача. 3. Техника прямого нападающего удара. 4. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		
9 (87)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.		
10 (88)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. . Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.		
11 (89)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Техника нижней прямой подачи	
12 (90)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.		
13 (91)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.		
14 (92)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.		
15 (93)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.		
Легкая атлетика (12 часов)					
16		Упражнения на выносливость.	1. Разновидность ходьбы, бега с изменением		

(94)		Знание: Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	направления, скорости. 2. Равномерный бег до 10 минут. 3. Спортивные игры.			
17 (95)		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	1. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. 2. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 3. Эстафеты. 4. Спортивные игры.	Бег 60 м		
18 (96)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность. Развитие выносливости.	1. Выполнить комплекс ОРУ, прыжковые упражнения. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Фронтально учить метанию мяча с трех шагов разбега. 4. Провести медленный бег до 10 мин.			
19 (97)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Провести эстафету с палочкой по кругу с этапом 50 м.			
20 (98)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Спортивная игра.			
21 (99)		Обучение эстафетному бегу. Совершенствование метания на дальность. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. 3. Провести 2 - 3 раза эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 12 мин.	Прыжок в длину с разбега		
22 (100)		Обучение эстафетному бегу. Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Провести эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 7 мин.	Метание мяча		
23 (101)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.			
24 (102)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.	Бег на 1000 м		
25 (103)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			
26		Развитие скоростных качеств,	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			

(104)		выносливости.				
27		Развитие скоростных качеств,	1. Медленный бег до12 минут. 2. Спортивная игра.			
(105)		выносливости.				

Таблица НРЭО 8 класс

№ по порядку	№ урока по поурочному планированию	Название темы урока
1	67	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение техники верхней передачи мяча.
2	68	Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.
3	69	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча.
4	70	Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.
5	71	Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. Закрепление техники нижней прямой подачи.
6	72	Комбинации из освоенных элементов волейбола.
7	73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
8	74	Подача различными способами, нападающий удар через сетку.
9	75	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
10	76	Комбинации из освоенных элементов волейбола.
11	77	Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.
12	78	Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.

Тематическое (поурочное) планирование 9 класс (3 часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Практическая часть	Вид контроля	НРЭО	Примечания
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
1		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации. Знание: Проведение разминки при развитии координационных и скоростных способностей.	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10 м). 3. Учить технике старта с опорой на одну руку. 4. Бег в медленном темпе до 2 мин.			
2		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра	Бег 30 м		
3		Обучение технике спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	1. Техника старта с опорой на одну руку. 2. Совершенствовать высокий старт. 3. Провести медленный бег до 4 мин. 5. Подвижная игра			
4		Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	1. Технику старта и стартового разгона. 2. Провести бег до 6 мин. 3. Подвижная игра.	Прыжок в длину с места		
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.			
6		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 8 мин. 4. Подвижная игра.			
7		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение метанию. Развитие выносливости.	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча. 3. Провести бег до 9 мин.	Бег 60 м		
8		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Прыжок в длину с разбега. 4. Провести бег до 10 мин.			

9		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	1. Метание мяча. 2. Провести бег до 10 мин. 3. Подвижная игра.	Прыжок в длину с разбега		
10		Развитие выносливости.	1.Провести бег до 11 мин. 3. Подвижная игра.	Метание мяча		
11		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Бег в равномерном темпе. Упражнения с партнером. 2.Разновидности ходьбы и бега, их чередование.	Бег на 1000 м		
12		Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.			
Баскетбол (15 часов)						
13		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов стоек, скоростных и координационных способностей. Знание: Расстановка игроков, позиционное нападение.	1. Повороты с мячом , перемещение с мячом приставными шагами , спиной вперед. 2. Остановка в два шага, прыжком. 3. Челночный бег с ведением мяча , упражнения на быстроту и точность реакций.			
14		Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.			
15		Совершенствование техники ведения и броска мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 3. броски одной, двумя руками в движении после ведения с пассивным противодействием защитника. 4. Двухсторонняя игра.			
16		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Совершенствование индивидуальной защиты, скоростных, силовых, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Легкоатлетические упражнения: повторное пробегание коротких отрезков. 4. Силовые: подтягивание, отжимание. 5. Двухсторонняя игра.			
17		Совершенствование техники перемещений, владения мячом, координационных способностей.	1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 2. Двухсторонняя игра.	Челночный бег 4х9 м		

18	Совершенствование тактики игры, комплексное совершенствование двигательных способностей.	1. Тоже что на уроках 14,15. 2. Нападение быстрым прорывом (1:0). 2. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 3. Двухсторонняя игра.			
19	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие силы, выносливости. 2. Прыжок в длину с места, подтягивание.	Наклон вперед из положения сидя		
20	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. 4. Двухсторонняя игра.	Прыжок в длину с места.		
21	Совершенствование техники передвижений, остановок, ловли, передачи и владения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1. Ведение мяча с изменением направления, скорости. 2. Ловля и передача мяча двумя, одной рукой на месте, в движении с пассивным сопротивлением защитника. 3. Двухсторонняя игра.			
22	Совершенствование техники владения мячом, тактики игры, скоростно-силовых, координационных способностей.	1. Ведение мяча в средней и низкой стойке с изменением направления движения, скорости. 2. Броски одной, двумя руками в движении после владения с пассивным противодействием защитника. 3. Позиционное нападение с изменением позиций игроков, быстрым прорывом (2:1).			
23	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие силы, выносливости.	Подтягивание на перекладине.		
24	Совершенствование индивидуальной защиты, владения мячом, тактики игры, координационных способностей.	1. Ловля, передача, ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. 4. Двухсторонняя игра.			
25	Комплексное развитие двигательных способностей.	1. Чередование ходьбы и бега, прыжков. 2. Упражнения с набивными мячами.	Поднимание туловища из положения		

				лежа на спине.		
26		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
27		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	1.Комплекс ОРУ. 2. Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
<i>Гимнастика (18 часов)</i>						
28		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; техника безопасности.	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 3. ОРУ без предметов, с предметами. 4. Прохождение полосы препятствий.			
29		Совершенствование строевых упражнений. Знания: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости.	1. Команды "Пол-оборота направо!,"Пол-оборота налево!","Короче шаг!","Пол шага!","Полный шаг!". 2. ОРУ без предметов, с предметами. 3. Прохождение полосы препятствий.			
30		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.			
31		Совершенствование строевых упражнений, координационных способностей.	1. Строевые команды. 2. Ходьба на месте и в движении с сочетанием движений руками. 3. Упражнения с набивными мячами и гантелями. 4. Подвижная игра.			
32		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей. Знания: значение упражнений для разогревания.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
33		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекаат в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3.			

			Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
34		Совершенствование акробатических упражнений, силовых способностей.	1. Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 2. Кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий. 3. Приседание на одной, двух ногах, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.			
35		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.			
36		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости. Знания: страховка и помощь во время занятий.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. 4. Подвижная игра.			
(37)		Совершенствование акробатических упражнений, гибкости.	1.ОРУ предметами, без них. 2. Упражнения с повышенной амплитудой в суставах. 3. . Стойка на голове и руках, темповые кувырки вперед, назад, перекат в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.			
(38)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Разучивание акробатического соединения.	Мальчики. Стойка на голове, перекат вперед в упор присев, 3 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев, ОС. Девочки. "Ласточка", упор присев, 2 кувырка вперед, сед ноги врозь, стойка на лопатках, кувырок назад, полушпагат.	Техника выполнения кувырка вперед		
(39)		Совершенствование акробатических упражнений, силы, гибкости. Закрепление акробатического соединения.	То же, что на уроках 36, 38. Помощь и страховка.	Техника выполнения кувырка назад.		
		Обучение технике опорного	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Повторить	Техника		

(40)		прыжка. Закрепление акробатического соединения.	акробатическое соединение. 3. Учить технике опорного прыжка.	выполнения стойки на лопатках		
(41)		Обучение технике опорного прыжка. Закрепление акробатического соединения.	1. ОРУ с предметами, без них. 2. Учить технике опорного прыжка.	Акробатическое соединение		
(42)		Закрепление техники опорного прыжка. Развитие силы.	1.Комплекс ОРУ. 2. Комплекс упражнений с набивными мячами. 3. Опорный прыжок.			
(43)		Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы, прыгучести.	1. Комплекс с набивными мячами. 2.Прыжки через скакалку. 3. Опорный прыжок. 4. Подвижная игра	Техника опорного прыжка		
(44)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.			
(45)		Совершенствование силовых способностей, гибкости.	1. Упражнения с гимнастической скамейкой, гантелями, лазание по гимнастической стенке. 2. Упражнения на гимнастической стенке. 3. ОРУ с повышенной амплитудой в суставах.			
Баскетбол (3 часа)						
(46)		Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча, индивидуальной защиты. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей.	1 Ловля , передача , ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. 2. Вырывание, выбивание, перехват мяча. 3. Двухсторонняя игра.	Челночный бег 4х9 м		
(47)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя игра в баскетбол.	Штрафной бросок		
(48)		Совершенствование техники и тактики игры.	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол.			
Лыжная подготовка (18 часов)						
(49)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы. Знания: Реакция организма на	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			

		различные физические нагрузки.				
(50)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
(51)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
(52)		Освоение техники одновременного одношажного хода. Совершенствование "КС", силы.	1. Учить одновременному одношажному ходу. 2. Провести встречную эстафету. 4. Пройти 1500 м.			
(53)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.			
(54)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), "КС", скоростно-силовых качеств.	1. Продолжить обучение одновременному одношажному ходу, закрепить технику работы рук. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Провести встречную эстафету. 5. Пройти в медленном темпе 2000 м.			
(55)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.	Техника одновременного одношажного хода		
(56)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, выносливости.	1. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 2. Подвижная игра на лыжах. 3. Пройти в медленном темпе 2500 м.			
(57)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с			

		спусков.	применением изученных ходов.			
(58)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.			
(59)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.	Техника попеременного двухшажного хода		
(60)		Совершенствование техники лыжных ходов, выносливости. Освоение техники подъемов и спусков.	1. Повторить технику спусков со склонов до 45°. 2. Учить подъему скользящим шагом. 3. Пройти дистанцию до 3000 м в медленном темпе с применением изученных ходов.			
(61)		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.			
(62)		Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом и спуска в средней стойке. 2. Учить в момент спуска торможению "плугом". 3. Пройти дистанцию до 3000 м с попеременной скоростью.			
(63)		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.	Техника торможения "плугом"		
(64)		Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	1. Катание с горки с целью повторения техники спуска в средней стойке, подъема скользящим шагом и торможения "плугом". 2. Пройти дистанцию до 3000 м.			
(65)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах.			
(66)		Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	Свободное катание на лыжах. Предупредить учащихся о переходе на занятия в зал.	1000 м - девочки, 2000 м - мальчики.		
Волейбол (12 часов)						

(67)	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Знания: правила и организация игры в волейбол.	1. Верхняя передача мяча, стойка игрока. 2. Прыжки через скакалку. 3. Игра «Перестрелка».		+	
(68)	Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.	1. Верхняя передача мяча. 2. Нижняя передача мяча в парах, через сетку. 3. Упражнения на координацию. 4. Прыжки через скакалку.		+	
(69)	Закрепление техники изученных передач, перемещения без мячей, с мячами.	1. Выполнить комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча. 3. Прыжки через скакалку.		+	
(70)	Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.	1. Закрепление техники изученных передач, упражнения на координацию. 2. Обучение техники прямой нижней подачи. 3. Игра «Перестрелка».	Прыжки через скакалку.	+	
(71)	Закрепление техники нижней прямой подачи. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов	1. Верхняя, нижняя передачи мяча с поворотом. 2. Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. 3. Силовые упражнения в парах. 4. Повторение техники нижней прямой подачи. 5. Учебная игра по правилам мини-волейбола.		+	
(72)	Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 2. Закрепление техники изученных передач.		+	
(73)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники изученных передач.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Техника верхней передачи	+	
(74)	Подача различными способами, нападающий удар.	1. Обучение технике подачи различными способами. 2. Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра по правилам мини-волейбола.	Техника нижней передачи	+	
(75)	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1. Передача мяча сверху параллельно сетке. 2. Нападающий удар в парах. 3. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.		+	
	Комбинации из освоенных	Игровые задания с ограниченным числом игроков		+	

(76)		элементов волейбола.	на укороченной площадке.			
(77)		Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Организация судейства.		+	
(78)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.		+	
Единоборства (6 часов)						
(79)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».			
(80)		Правила поведения учащихся во время занятий. Овладение техникой приемов. Стойки и перемещения в стойке.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Бой петухов».			
(81)		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Знания: оказание первой помощи при травмах.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Подтягивание на перекладине: девочки – из виса лежа; мальчики – из виса		
(82)		Приемы борьбы за выгодное положение. Знания: влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».			
(83)		Приемы борьбы за выгодное положение. Знания: влияние занятий единоборствами на организм человека, его развитие.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижная игра «Перетягивание в парах».			
(84)		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и			

			разведчики».			
(85)		Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата.	1. Силовые упражнения в парах. 2. Борьба за предмет. 3. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	Поднимание туловища за 30 с		
(86)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.			
(87)		Упражнения по овладению приемами страховки. Знания: подготовка мест занятий, судейство	1. Овладение приемами страховки. 2. Захваты рук и туловища. 3. Подвижные игры.			
Волейбол (6 часов)						
(88)		Совершенствование передач волейбольного мяча, прямой нижней подачи, нападающего удара.	1. Провести игру "Перестрелка". 2. Закрепление техники нападающего удара через сетку. 3. Учебная игра в волейбол.			
(89)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.	Техника нижней прямой подачи		
(90)		Комбинации из освоенных элементов волейбола.	1. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченной площадке. 2. Правила организации судейства.			
(91)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.			
(92)		Позиционное нападение. Комбинации из освоенных элементов.	1. Позиционное нападение. 2. Комбинации из освоенных элементов.			
(93)		Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.	1. Комбинации из освоенных элементов. 2. Игровые задания. 3. Правила организации судейства. 4. Учебная игра.			
Легкая атлетика (12 часов)						
(94)		Упражнения на выносливость. Знание: Совершенствование	1. Разновидность ходьбы, бега с изменением направления, скорости. 2. Равномерный бег до 10			

		техники длительного бега, выносливости.	минут. 3. Спортивные игры.			
(95)		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей.	1. Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. 2. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. 3. Эстафеты. 4. Спортивные игры.	Бег 60 м		
(96)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность. Развитие выносливости.	1. Выполнить комплекс ОРУ, прыжковые упражнения. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Фронтально учить метанию мяча с трех шагов разбега. 4. Провести медленный бег до 10 мин.			
(97)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Провести эстафету с палочкой по кругу с этапом 50 м.			
(98)		Обучение прыжкам в длину с разбега, метанию мяча на дальность.	1. Провести общеразвивающие и прыжковые упражнения. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча на дальность. 4. Спортивная игра.			
(99)		Обучение эстафетному бегу. Совершенствование метания на дальность. Развитие выносливости.	1. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. 3. Провести 2 - 3 раза эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 12 мин.	Прыжок в длину с разбега		
(100)		Обучение эстафетному бегу. Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Провести эстафету по кругу с этапом 50 м. 4. Медленный бег до 7 мин.	Метание мяча		
(101)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.			
(102)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Провести упражнения в движении по кругу. 2. Спортивная игра.	Бег на 1000 м		
(103)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			
(104)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			

(105)		Развитие скоростных качеств, выносливости.	1. Медленный бег до 12 минут. 2. Спортивная игра.			
-------	--	--	---	--	--	--

Таблица НРЭО 9 класс

№ по порядку	№ урока по поурочному планированию	Название темы урока
1	67	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение техники верхней передачи мяча.
2	68	Закрепление техники верхней передачи мяча, нижняя передача мяча.
3	69	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, нижняя передача мяча.
4	70	Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача через сетку.
5	71	Передачи мяча над собой с поворотом на 90,180, 360 градусов. Закрепление техники нижней прямой подачи.
6	72	Комбинации из освоенных элементов волейбола.
7	73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
8	74	Подача различными способами, нападающий удар через сетку.
9	75	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
10	76	Комбинации из освоенных элементов волейбола.
11	77	Тактика свободного нападения. Знание: правила организации судейства.
12	78	Исправление ошибок (индивидуально). Учебная игра в мини-волейбол.

9.Критерии нормы оценки, характеристика контрольно-измерительных материалов

Инструментарием отслеживания физической подготовленности учащихся является методическое пособие «Организация и методика тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области» авторы В.П.Горшков, В.П. Ворошнин, А.Н. Мальцева, Лях В.И.

Тест - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Тестирование двигательных возможностей учащихся помогает решению ряда сложных педагогических задач: выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей, оценивать качество технической и тактической подготовленности.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной групп, (однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Показатели учащихся обобщаются но не по одному конкретному результату, а в динамике. Она может быть как положительной, так и отрицательной.

Физическая культура: 5 – 9 классы: тестовый контроль: пособие для учителя

