

Приложение 1 к основной образовательной программе основного общего образования

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТАВРИНСКАЯСРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принято решением педагогического Утверждено приказом директора

совета. Протокол от 31.08.2018 №1 от 31.08.2018 г. № 66/5

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Курбанова

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

Наименование учебного предмета (курса) физическая культура

Класс 5-9

Уровень общего образования основное общее образование

Срок реализации программы 5 лет

Количество часов по учебному плану (на учебный год, на уровень образования):

5 кл.-105 ч., 6кл. – 105ч., 7 кл. – 105ч., 8 кл. – 105 ч., 9 кл. – 102 ч., на уровень образования – 522 ч.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартомООО, с учётом Основной образовательной программы ООО МАОУ «Тавринская СОШ», с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич.- Просвещение, 2012

Составители: Иванов А.И.

2018 -19 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активномвключении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы дляформирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры,

спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулироватьфизические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональнойнаправленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетоминдивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физическойкультурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение уменияоказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности ворганизации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физическойподготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролироватьнаправленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическимиупражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных икорригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояниездоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами ифизическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формахигровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностейосновных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (в ред. ПриказаМинобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**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**[[1]](#footnote-2)

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, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.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:[[2]](#footnote-3) 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).

5 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

 скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- Название упражнений и основные признаки техники плавания;

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90°влево (вправо).

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

 по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- - Влияние занятием плаванием на развитие выносливости, координационных способностей

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременныйдвухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оброта налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

 подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём-перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

 на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- Правила соревнований и определение победителей

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180°в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

 - из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- Правила соревнований, правила судейства.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. **Подготовка к занятиям физическойкультурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

 ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180°в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол**

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.

- Правила соревнований, правила судейства.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

**(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Тематическое планирование в 5 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** |  **Тема урока** |
| **I четверть: Легкая атлетика 12 часов.**  |
| 1 | История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. |
| 2 | Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Терминология спринтерского бега. |
| 3 | Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места. |
| 4 | Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.  |
| 5 | Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.  |
| 9 | Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. КУ Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 11 | Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Подтягивание на перекладине.  |
| 12 | Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол |
| **Спортивные игры 15 часов.** |
| 13 | Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола. Исторический обзор создание волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. |
| 14 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол. |
|  15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Прямая нижняя подача. Эстафета с элементами волейбола. Передачи мяча оценить. |
|  16 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол. Передачи мяча оценить. |
| 17 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи.Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам. |
| 18 | Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам. Прямую нижнюю подачу через сетку оценить. |
| 19 | Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу. |
| 20 | Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. |
| 21 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Ведение мяча.Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
| 22  | Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски.Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Учебная игра в б/б 5х5. |
| 23 | Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Учебная игра в б/б 5х5. Броски в кольцо после ведения оценить. |
| 24 | Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| 25 | Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| **II четверть: Гимнастика 18 часов.** |
| 26  | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 27 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) оценить. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. П/и «Светофор» |
| 28 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе(м) вис лежа(д) оценить. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. П/и «Светофор» |
| 29 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема. |
| 30 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату.Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки)оценить, лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема. |
| 31 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в два приема. Лазанье по канату оценить. |
| 32 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку. |
| 33 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения. |
| 34 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 35 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 36 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 37 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 38 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. |
| 39 | Акробатические упражнения Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад оценить. Стойка на лопатках. Игра «Челнок». Эстафеты Развитие координационных способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. |
| 40 | Акробатические упражнения Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках оценить. Длинные кувырки вперед (упражнение выполняется слитно по 2-3 кувырка). Стойка на голове и руках из упора присев (юноши). Переворот боком, сед углом, мост переворотом в упор стоя на одном колене (девушки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. |
| 41 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.  |
| 42 | Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах. |
| 43 | Акробатическая комбинация на матах оценить. |
| **Спортивные игры 2 часа.** |
| 44 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 45 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.  |
| **Спортивно-оздоровительный туризм 1 час** |
| 46 | Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе. |
| **Плавание 2 часа** |
| 47 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. |
| 48 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. |
| **III четверть: Лыжная подготовка 20 часов.** |
|  49 | История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.Основные этапы развития физической культуры.  |
| 50 | Подборка инвентаря. Попеременный двухшажный ход. |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 55 | Совершенствование техники основных лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 56 | Совершенствование техники основных лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 57 | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 58 | Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 59 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход.Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 60 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход.Скользящий шаг. Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок».Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок».Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 63 | Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке.Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 64 | Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке.Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 65 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения.Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений |
| 66 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения.Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания. Техника выполнения спусков, торможений |
| 67 | Прохождение учебной дистанции на время. 3 км.Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 68 | Прохождение учебной дистанции на время. 3 км. |
| **Спортивные игры 10 часов.** |
| 69 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. |
| 72 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 73 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 74 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. |
|  | **Единоборства 1 час** |
| 78 | Упражнения в самообороне из спортивных единоборств.Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |
| **IV четверть: Спортивные игры (8 часов)** |
| 79  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 80 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 81 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости |
| 82 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении |
| 83 | Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ |
| 84 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 85 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.  |
| 86 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| **Легкая атлетика 19 часов.** |
|  87 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 92 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжок в длину с места |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м. |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. |
| 96 | Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 97 | Метание малого мяча. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 98 | Метание малого мяча. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
|  99 | Метание малого мяча. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 100 | Метание малого мяча. Прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 101 | Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 102 | Бег 1500 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 103 | Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 104 | Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 105 | Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |

**Тематическое планирование в 6 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** |  **Тема урока** |
| **I четверть: Легкая атлетика 12 часов.**  |
| 1 | История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике.Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. |
| 2 | Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (15 – 30м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных способностей. Терминология спринтерского бега. |
| 3 | Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места. |
| 4 | Спринтерский, эстафетный бег. Спринтерский бег (15 – 30м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.  |
| 5 | Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.  |
| 6 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 7 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 8 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 9 | КУ Прыжок в длину способом «согнув ноги», Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 11 | КУ Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе.КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Подтягивание на перекладине.  |
| 12 | КУ Бег на средние дистанции.Бег в равномерном темпе (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол |
|  **Спортивные игры 13 часов.** |
| 13 | Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола. |
| 14 | Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. |
| 15 | Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары.  |
| 16 | Прямая нижняя подача. Тактические действия. Передачи мяча оценить. |
|  17 | Тактические действия.  |
| 18  | Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. |
| 19 | Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу. |
| 20 | Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. |
| 21 | Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
|  22  | Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
| 23 | Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5. Броски в кольцо после ведения оценить. |
| 24 | Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4х4, 5х5.удейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5х5. |
| 25 | Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| **II четверть: Гимнастика 18 часов.** |
| 26  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструкция по ТБ. |
| 27 | Висы и упоры, лазание по канату. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей |
| 28 | Висы и упоры, лазание по канату. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор Оценить. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.)Оценить. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей |
| 29 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. |
| 30 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки)оценить, лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. |
| 31 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. Лазанье по канату оценить. |
| 32 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку. |
| 33 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения. |
| 34 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 35 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 36 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 37 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 38 | Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей |
| 39 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей |
| 40 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках оценить. Длинные кувырки вперед (упражнение выполняется слитно по 2-3 кувырка). Стойка на голове и руках из упора присев (юноши). Переворот боком, сед углом, мост переворотом в упор стоя на одном колене (девушки). Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. |
| 41 | Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.  |
| 42 | Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах. |
| 43 | Акробатическая комбинация на матах оценить. |
| **Спортивные игры 2часа** |
|  44 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 45 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.  |
| **Спортивно-оздоровительный туризм 1 час** |
| 46 | Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе. |
| **Плавание 2 часа** |
| 47 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.История развития плавания. Правила поведения и ТБ на водоеме. |
| 48 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. |
| **III четверть:Лыжная подготовка 20 часов.** |
|  49 | История физической культуры и лыжных гонок. Основные этапы развития физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке. |
| 50 | Подборка инвентаря. |
| 51 | Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 52 | Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 53 | Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 54 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 55 | Совершенствование техники основных лыжных ходов |
| 56 | Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 57 | Подъем «елочкой». Торможение «упором» Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 58 | Подъем «елочкой». Торможение «упором» Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 59 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 60 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок». Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок». Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 63 | Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 64 | Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 65 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения. Техника выполнения спусков, торможений |
| 66 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, торможения. Техника выполнения спусков, торможений |
| 67 | Прохождение учебной дистанции на время. 3,5 км. |
| 68 | Прохождение учебной дистанции на время. 3,5 км. |
| **Спортивные игры 9 часов.**  |
| 69 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Инструктаж по ТБ |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. |
| 71 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.  |
| 72 | Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 73 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 74 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
|  | **Единоборства 1 час.** |
| 78 | Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |
| **IV четверть: Спортивные игры (8 часов)** |
| 79  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 80 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 81 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 82 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости оценить.. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 83 | Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ |
| 84 |  Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 85 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.  |
| 86 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| **Легкая атлетика 19 часов.** |
|  87 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 92 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжок в длину с места |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м. |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. |
| 96 | Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 97 | Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 98 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
|  99 | Прыжок в длину с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 100 | Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 101 | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине. Спортивная игра футбол |
| 102 | Бег в равномерном темпе (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине. Спортивная игра футбол |
| 103 | Кроссовый бег. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 104 | Кроссовый бег. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 105 | Кроссовый бег. Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |

**Тематическое планирование в 7 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** |  **Тема урока** |
| **I четверть: Легкая атлетика 12 часов.**  |
| 1 | История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег.Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Спринтерский, эстафетный бег. Высокий старт (20 – 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50 – 60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.  |
| 3 | Спринтерский бег (20 – 40м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места. |
| 4 | Спринтерский бег (20– 40м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.  |
| 5 | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 2-3 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 9 | КУ Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 11 |  Бег на средние дистанции. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» Подтягивание на перекладине.  |
| 12 |  Бег на средние дистанции(1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол |
| **Спортивные игры 13 часов.** |
| 13 | Волейбол. Исторический обзор создание волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. |
|  14 |  Стойка игрока. Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол. |
| 15 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.  |
|  16 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед оценить. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол. |
|  17 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Приём подачи. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам в мини-волейбол. |
|  18 | Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Передача двумя руками сверху вперед. Прямую нижнюю подачу через сетку оценить.  |
| 19 |  Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игра в волейбол по правилам. Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу. |
| 20 | Баскетбол. Исторический обзор создание баскетбола, техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. |
| 21 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
|  22  | Баскетбол. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
| 23 | Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5. Броски в кольцо после ведения оценить. |
| 24 | Технико-тактические действия в нападении.Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить. Игра в б/б 4х4, 5х5. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в б/б 5х5. |
| 25 | Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| **II четверть: Гимнастика 18 часов.** |
| 26  | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |
| 27 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд- "Пол-оборота направо!”,"Пол-оброта налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.  |
| 27 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Пол – оборота направо!», Пол – оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.  |
| 29 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.  |
| 30 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату.Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.  |
| 31 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Лазание по канату.Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. Лазанье по канату оценить. |
| 32 | Прыжки через скакалку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку. |
| 33 | Прыжки через скакалку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком оценить. Общие прикладные упражнения. |
| 34 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 35 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 36 | Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 37 | Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь оценить. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей |
| 38 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад на полу шпагат (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д).ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 39 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках оценить. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Кувырок назад на полу шпагат (д) оценить. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 40 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами (м)оценить. Кувырок назад на полу шпагат (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д)оценить. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.  |
| 42 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах. |
| 43 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация на матах оценить. |
| **Спортивные игры 2 часа** |
| 44 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 45 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.  |
| **Спортивно-оздоровительный туризм 1 час** |
| 46 | Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе. |
| **Плавание 2 часа** |
| 47 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй.История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. |
| 48 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. |
| **III четверть: Лыжная подготовка 20 часов.** |
|  49 | История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.Основные этапы развития физической культуры. |
| 50 | Подборка инвентаря. |
| 51 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение. |
| 52 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение. |
| 53 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 54 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 55 | Совершенствование техники основных лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 56 | Совершенствование техники основных лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 57 | Подъем «елочкой». Торможение «упором». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 58 | Подъем «елочкой». Торможение «упором». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 59 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 60 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 63 | Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 64 | Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 65 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения. |
| 66 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения. |
| 67 | Прохождение учебной дистанции на время 4 км. Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 68 | Прохождение учебной дистанции на время 4 км. |
| **Спортивные игры 10 часов.** |
| 69 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.Эстафеты.  |
| 72 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 73 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 74 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков.Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Учебно – тренировочная игра. |
| **Единоборства 1 час** |
| 78 | Упражнения в самообороне из спортивных единоборств.Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |
| **IV четверть: Спортивные игры (8 часов)** |
| 79  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 80 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 81 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 82 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 83 | Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ |
| 84 |  Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 85 |  Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Игра в мини – волейбол.  |
| 86 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| **Легкая атлетика 19 часов.** |
|  87 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием, оценить. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 92 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП прыжок в длину с места |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м. |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт (до 10 – 15м). Бег с ускорением (40 – 50м), бег по дистанции. СБУ, Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. |
| 96 | Прыжок в длину с 9-11беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 97 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 98 | Прыжок в длину с 9-11шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
|  99 | Прыжок в длину с 9-11беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 100 | Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 101 | Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 102 | Бег 1500 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 103 | Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 104 | Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 105 | Кроссовый бег. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |

**Тематическое планирование в 8 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** |  **Тема урока** |
| **I четверть: Легкая атлетика 12 часов.**  |
| 1 | История физической культуры и легкой атлетике.Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. |
| 2 | Спринтерский, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.  |
| 3 | Спринтерский бег (40 – 50м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места. |
| 4 | Спринтерский бег (40– 50м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.  |
| 5 | Спринтерский, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 9 | КУ Прыжок в длину с способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | КУ Метание мяча 150г. на дальность с 4-5шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 11 | Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол. |
|  12 |  Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол |
| **Спортивные игры 13 часов.** |
| 13 | Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола.Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.  |
|  14 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол. |
| 15 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника |
|  16 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Прямая нижняя подача через сетку. Тактические действия. Передачи мяча оценить. |
|  17 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника Прямая нижняя подача через сетку. Тактические действия. |
| 18 | Прямую нижнюю подачу через сетку оценить. Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. |
| 19 | Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу. |
| 20 | Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. |
|  21 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
| 22  | Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Броски в кольцо после ведения. Учебная игра в б/б 5х5. |
| 23 | Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. Ловля, передача мяча от груди, от плеча, после отскока от пола, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения оценить. |
| 24 | Технико-тактические действия в нападении. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. Броски мяча в корзину со штрафной линии от груди оценить.  |
| 25 | Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| **II четверть: Гимнастика 18 часов.** |
| 26  | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |
| 27 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.  |
| 28 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.  |
| 29 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.  |
| 30 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема.  |
| 31 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки), лазание по канату (мальчики) в два приема, (девочки) в три приема. Лазанье по канату оценить. |
| 32 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, изучить общие прикладные упражнения. Прыжки через скакалку. |
| 33 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком, оценить. Общие прикладные упражнения. |
| 34 | Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 35 | Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 36 | Опорные прыжки. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей |
| 37 | Опорные прыжки оценить. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Развитие силовых способностей |
| 38 | Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя(м). Стойка на голове силой (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 39 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м.). Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 40 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м.)оценить. Кувырок назад на полушпагат (д.). «Мост» из положения стоя без помощи (д.)оценить. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.  |
| 42 | Акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах. |
| 43 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация на матах оценить. |
| **Спортивные игры 2 часа** |
| 44 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока Ведение мяча. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 45 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча, остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. |
| **Спортивный туризм 1 час** |
| 46 | Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе. |
| **Плавание 2 часа** |
| 47 | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. |
| 48 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. |
| **III четверть: Лыжная подготовка 20 часов.** |
|  49 | История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.Основные этапы развития физической культуры.  |
| 50 | Подборка инвентаря. |
| 51 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Непрерывное движение. |
| 52 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение. |
| 53 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 54 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 55 | Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 56 | Совершенствование техники основных лыжных ходов. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 57 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 58 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 59 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 60 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 63 | Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 64 | Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Совершенствование техники конькового хода. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 65 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения. Техника выполнения спусков, торможений |
| 66 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения. Техника выполнения спусков, торможений |
| 67 | Прохождение учебной дистанции на время 4,5 км. Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 68 | Прохождение учебной дистанции на время 4,5 км. |
| **Спортивные игры 9 часов.**  |
| 69 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. |
| 71 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.  |
| 72 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку оценить. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 73 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 74 | Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
|  | **Единоборства 1 час.** |
| 78 | Упражнения в самообороне из спортивных единоборств.Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |
| **IV четверть: Спортивные игры (8 часов)** |
| 79  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 80 | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Технико-тактические действия в защите. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 81 | Ведение мяча. Штрафные броски. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 82 | Технико-тактические действия в нападении. Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в мини – баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 83 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. Инструктаж по ТБ |
| 84 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| 85 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол.  |
| 86 |  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача оценить. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. |
| **Легкая атлетика 19 часов.** |
|  87 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 90 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. Оценить. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.  |
| 92 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м. |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей.  |
| 95 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. |
| 96 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 97 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 98 | Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
|  99 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (оценить). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 100 | Метание теннисного мяча на дальность. Оценить. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 101 | КУ Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 102 | КУ Бег 2000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м)-из виса на высокой перекладине, (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 103 | Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 104 | Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 105 | Кроссовый бег. Спортивная игра «Лапта». Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |

**Тематическое планирование в 9 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** |  **Тема урока** |
| **I четверть: Легкая атлетика 12 часов.**  |
| 1 | История физической культуры и легкой атлетике. Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский, эстафетный бег. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.  |
| 2 | Спринтерский, эстафетный бег.Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.  |
| 3 | Спринтерский бег (40 – 50м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. КДП Прыжки в длину с места. |
| 4 | Спринтерский бег (40– 50м). Финиширование. Бег (3х50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. КДП бег 30м.  |
| 5 | Бег 60м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в спринтерском беге.  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча 150г. на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.  |
| 9 | КУ Прыжок в длину с 11-13шагов. Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |
| 10 | КУ Метание мяча 150г. на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 11 | Бег на средние дистанции в равномерном темпе. КДП Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол. |
|  12 | Бег на средние дистанции в равномерном темпе (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Игра в футбол |
| **Спортивные игры 13 часов.** |
| 13 | Волейбол. Исторический обзор создание волейбола техника безопасности на уроках волейбола. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. |
|  14 |  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передачи мяча над собой, в колонах верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Игра в волейбол. |
| 15 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Передачи мяча верхняя, нижняя. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. |
|  16 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прямая верхняя подача оценить. Тактические действия. Игра в волейбол по правилам. |
|  17 | Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. |
| 18 | Нападающие удары оценить.Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. |
| 19 | Судейство по волейболу. Соревнования внутри класса по волейболу. |
| 20 | Исторический обзор создание баскетбола техника безопасности на уроках баскетбола. |
|  21 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Броски мяча в корзину одной и двумя с места и в движении с пассивным противодействием. Технико-тактические действия в защите через « заслон». Учебная игра в б/б 4х4. |
| 22  | Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. |
| 23 | Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения оценить. Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски. |
| 24 | Технико-тактические действия в нападении. Штрафные броски оценить. Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| 25 | Судейство игры в баскетбол, технико-тактические действия в защите и нападении. Соревновательная игра в баскетбол 5х5. |
| **II четверть: Гимнастика 18 часов.** |
| 26  | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, махом и силой (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ |
| 27 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.  |
| 28 | Висы и упоры, строевые упражнения, лазание по канату. Выполнение команд « Прямо!», повороты в движении. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей.  |
| 29 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Упражнения на брусьях. Лазание по канату.  |
| 30 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Упражнения на брусьях. Лазание по канату. |
| 31 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну. Упражнения на брусьях. Лазание по канату. |
| 32 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 33 | Расхождение при встрече на гимнастическом бревне. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 34 | Опорные прыжки. Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см. мал.). Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 35 | Опорные прыжки. Прыжок ноги согнув (козел в длину, высота 110 – 115 см). Прыжок боком через коня (дев) ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 36 | Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей |
| 37 | Опорные прыжки. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь оценить. Прыжок через козла в ширину (дев). Развитие силовых способностей |
| 38 | Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя(м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д).Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 39 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове силой (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д). «Мост» из положения стоя без помощи (д).Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 40 | Акробатические упражнения. Длинный кувырок. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Равновесие на одной выпад вперед кувырок (д.) «Мост» из положения стоя без помощи (д).Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 41 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Изучение акробатической комбинации на гимнастических матах.  |
| 42 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация. Совершенствование акробатической комбинации на гимнастических матах. |
| 43 | Акробатические упражнения. Акробатическая комбинация на матах оценить. |
| **Спортивные игры 2 часа** |
| 44 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 45 | Гандбол. Изучение правил. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Игра в мини – гандбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| **Спортивно-оздоровительный туризм 1 час.** |
| 46 | Спортивно-оздоровительный туризм. Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походе Организация передвижения туристической группы. Меры безопасности в походе. Устройство бивака и организации питания в походе. |
| **Плавание 2 часа** |
| 47 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. Правила поведения и ТБ на водоеме. |
| 48 | Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Техника движений рук, ног при плавании способом брасс, баттерфляй. |
| **III четверть: Лыжная подготовка 20 часов.** |
|  49 | История физической культуры и лыжных гонок. Техника безопасности по лыжной подготовке.Основные этапы развития физической культуры. Техника безопасности по лыжной подготовке. |
| 50 | Подборка инвентаря. |
| 51 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение. |
| 52 | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Повторное прохождение отрезков. Непрерывное движение. |
| 53 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 54 | Коньковый ход, подъем ступающим шагом. Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 55 | Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный чнтырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные.Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 56 | Совершенствование техники основных лыжных ходов Попеременный чнтырехшажный ход. Переход с попеременного на одновременные.Непрерывное движение. Развитие выносливости. |
| 57 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 58 | Подъем «елочкой». Торможение и поворот «плугом». Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 59 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 60 | Торможение «плугом» Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 61 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 62 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 63 | Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона.Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 64 | Коньковый ход. Спуск в средней стойке. Преодоление контр уклона.Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 65 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин, торможения. |
| 66 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. Спуски в низкой стойке, преодоление бугров и впадин торможения. |
| 67 | Прохождение учебной дистанции на время 5 км.Совершенствование техники основных лыжных ходов. Непрерывное движение. Развитие выносливости |
| 68 | Прохождение учебной дистанции на время 5 км. |
| **Спортивные игры 10 часов.** |
| 69 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Инструктаж по ТБ |
| 70 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар, блокирование. Верхняя подача. Игра в волейбол. |
| 71 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нападающий удар, блокирование. Верхняя подача. Игра в волейбол. |
| 72 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, нижний прием в парах. Нападающий удар оценить. Игра в волейбол. |
| 73 | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ |
| 74 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 75 | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 76 | Броски мяча в корзину. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра и игровые задания. Развитие координационных качеств. |
| 77 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра и игровые задания. Развитие координационных качеств. |
| **Единоборства 1 час** |
| 78 | Упражнения в самообороне из спортивных единоборств.Виды спортивных единоборств, их роль и значение. Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Виды единоборств, входящие в программу Олимпийских игр. Развитие координационных способностей. Правила ТБ. |
| **IV четверть: Спортивные игры (8 часов)** |
| 79  | Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ |
| 80 | Баскетбол. Технико-тактические действия в защите.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Штрафные броски. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 81 | Ловля мяча. Ведение мяча Броски в кольцо после ведения.Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Штрафные броски. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 82 | Технико-тактические действия в нападении.Стойка и передвижения игрока. Штрафные броски оценить. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения игроков. Игра в баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 83 | Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ |
| 84 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол. |
| 85 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая верхняя подача. Эстафеты. Игра в волейбол.  |
| 86 |  Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Верхняя подача оценить. Эстафеты. Игра в волейбол. |
| **Легкая атлетика 19 часов.** |
|  87 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 90 | КУ Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 91 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.  |
| 92 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. КДП прыжки в длину с места |
| 93 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей. КДП бег 30м. |
| 94 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (40 – 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). Бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных способностей.  |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. |
| 96 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 97 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 98 | Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |
|  99 | КУ Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 100 | КУ Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 101 | Бег 1000 м. Спортивная игра футбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м) из виса на высокой перекладине (д)-вис лежа на низкой перекладине |
| 102 | Бег 2000 м. Спортивная игра (футбол). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подтягивание (м) из виса на высокой перекладине (д)-вис лежа на низкой перекладине |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-2)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-3)