****

**Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс**

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Табарсукская СОШ, реализующей ФГОС ООО.

 **Планируемые личностные результаты**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

###   Планируемые метапредметные результаты

1. **Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**обучающийся научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования:**

 **Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

**5 класс**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**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-1)**

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-2) 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).

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».(**данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутсвием инвентаря**)

*Легкая атлетика*

*Прыжки*в длину, высоту с разбега способом «перешагивание».

Метания: в цель, на дальность

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжная подготовка* ***(данный раздел в программе отсутствует в связи с недостаточной оснащённостью инвентарём****)*

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в <<Пионербол>>

**6 класс**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

 *Гимнастика с основами акробатики*.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).(****данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутствием гимнастического козла)***      Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек**.(данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутствием гимнастического бревна)**

Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
      Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
      Прикладные упражнения*;* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* прыжок с разбега на горку матов, соскок.
      Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.      Упражнения в равновесии *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);(****данный разделот отсутствует, так как нет брусьев)***

      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).
      Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали ,прыжок с разбега на горку матов, соскок.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный .Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.(**данный раздел в программе отсутствует в связи с недостаточностью оснащения инвентарём**)

*Спортивные игры.*
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Содержание тем учебного курса 7 КЛАСС**

**Физическое совершенствование**

      **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку..
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики); (****данный раздел в программе отсутствует в связи с отсутствием брусьев)***      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики).*
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Лыжные гонки*. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).(**данный раздел в прграмме отсутствует в связи с недостаточной оснащённостью лыжным инвентарём**)
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног *(мальчики);*

      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      *Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики;* 800 м — *девочки).*
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

   *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

Гандбол. Технические приёмы игры в гандбол.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
      Упражнения специальной и технической подготовки.
            Упражнения специальной физической и технической подготовки.

 **Содержание тем учебного курса 8 КЛАСС**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
      **Оценка эффективности занятий физической культурой*.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики* (18 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. **(данный раздел в программе отсутствует, т.к.нет гимнастического бревна)**
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
      Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши) (* ***данный раздел отсутствует, т.к. нет брусьев****)*

Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км).
      Упражнения общей физической подготовки.

   *Спортивные игры* (18 ч)
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*.*** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);*

            Опорный прыжок через гимнастического (козла) *(юноши****).(данный раздел отсутствует, т.к. нет гимнастического козла)***      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с туристической экипировкой.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.
       **Содержание тем учебного курса 9 КЛАСС**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
      **Оценка эффективности занятий физической культурой*.*** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность*.*** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики* (18 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. **(данный раздел в программе отсутствует, т.к.нет гимнастического бревна)**
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
      Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши) (* ***данный раздел отсутствует, т.к. нет брусьев****)*

Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км).
      Упражнения общей физической подготовки.

   *Спортивные игры* (18 ч)
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью*.*** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).*
      Гимнастическая комбинация на перекладине *(юноши):* из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
      Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед *(юноши);*

            Опорный прыжок через гимнастического (козла) *(юноши****).(данный раздел отсутствует, т.к. нет гимнастического козла)***      Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      *Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.
      Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок *(мальчики —* до 5 км, *девочки —* до 3 км) с туристической экипировкой.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

      *Спортивные игры*
      Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.
      Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

***Тематическо е планирование 5 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ТЕМА УРОКА |  |
| №п\п |   | Кол.часов |
|  | **Легкая атлетика** | 14 ч |
| 1 |  Инструктаж по т/б на ур ф-ры по л\атлетике | 1 |
| 2 | Равномерный бег 500 метров,  | 1 |
| 3 | Обучение техники спринтерского бега | 1 |
| 4 | Бег 30 метров (2-3 повторения) | 1 |
| 5 | Обучение технике равномерного бега | 1 |
| 6 | Равномерный бег на 800 м.ОРУ  | 1 |
| 7 | Обучение техники прыжка в длину | 1 |
| 8 | Обучение техники прыжка в длину | 1 |
| 9 | Бег на 60 метров на результат | 1 |
| 10 | Обучение технике прыжка в высоту | 1 |
| 11 | Обучение технике прыжка в высоту | 1 |
| 12 | Обучение метание м/мяча на дальность в цель с 10-12 метров | 1 |
| 13 | Обучение метание м/мяча(150г.)на дальность с 5-6м  | 1 |
| 14 | Бег на 1000 м. с фиксированием результата | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 18 |
| 15(1) | Стойки и перемещение футболиста | 1 |
| 16(2) | Удары по неподвижному мячу  | 1 |
| 17(3) | Удары по катящемуся мячу | 1 |
| 18(4) | Ведение мяча ,отбор мяча | 1 |
| 19(5) | Ведение мяча с изменением направления.  | 1 |
| 20(6) | Передача мяча с места . | 1 |
| 21(7) | Передача в движении ,по диагонали,  | 1 |
| 22(8) | Инструктаж по т\б на ур ф-ры по баскетболу | 1 |
| 23(9) | Обучение технике ловли и передаче мяча | 1 |
| 24(10) | Обучение технике ведения мяча на месте | 1 |
| 25(11) | Ведение мяча с изменением скорости направления,  | 1 |
| 26(12) | Обучение технике броска от плеча одной рукой | 1 |
| 27(13) | Обучение технике броска от плеча одной рукой | *1* |
|  |  |  |
| 28(14) | Обучение технике остановки 2мя шагами | 1 |
| 29(15) | Обучение технике остановки 2 мя шагами | 1 |
| 30(16) | Обучение двушажной технике, передачи в движении | 1 |
| 31(17) | Обучение двушажной технике, технике ловли | 1 |
| 32(18) | . Штрафной бросок Тест | 1 |
|  | **Гимнастика**  | **9** |
| 33(1) | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимн. | 1 |
| 34(2) | Акробатика. Кувырок вперед-назад | 1 |
| 35(3) | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках  | 1 |
| 36(4) | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами  | *1* |
| 37(5) | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 38(6) | Акробатика. Лазание по канату. | 1 |
| 39(7) | Освоение висов. Подтягивание, | 1 |
| 40(8) |  Упражнение на пресс | 1 |
| 41(9) | Демонстрация комплекса упражнение по гимн | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **29** |
| 42(1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке | 1 |
| 43-44(2-3) | Обучение стойки лыжника на месте, ходьба без палок | 2 |
| 45-46(4-5) | Обучение технике попеременного двушажного хода | 2 |
| 47(6) | Прохождение дистанции без учета времени  | 1 |
| 48(7) | Обучение технике попеременного четырех шажного хода | 1 |
| 49(8) | Обучение технике попеременного четырех шажного хода |  1 |
| 50(9) | Обучение технике одновременного одношажного хода | 1 |
| 51(10) | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| 52-53(11-12) | Обучение технике одновременного двушажного хода | 2 |
| 54(13) | Переход с хода на ход | 1 |
| 55-56(14-15) | Обучение технике подьема в гору ступающим шагом | 2 |
| 57-58(16-17) | Обучение технике подъема в гору «лесенкой» «елочкой» | 2 |
| 59(18) | Прохождение дистанции на время»1 км. | 1 |
| 60-61(19-20) | Спуски с горы в основной,низкой и высокой стойке | 2 |
| 62-63(21-22) | Торможение на лыжах «плугом»,»полуплугом» | 2 |
| 64(23) | Прохождение дистанции с применением изученных ходов | 1 |
| 65-66(24-25) | Обучение технике поворота на лыжах «переступанием»,»упором» | 2 |
| 67-68(26-27) | Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода | 2 |
|  69(28) | Подвижные игры и игровые упражнения | 1 |
| 70(29) | Прохождение дистанции бех учета времени 2 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 12 |
| 71(1) | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
|  72(2) | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |
| 73(3) | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 74(4) | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 75(5) | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 76(6) | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 77(7) | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 78(8) | Обучение технике подачи мяча «верхняя прямая», | 1 |
| 79(9) | Тест.Оценка технике выполнения подачи мяча через сетку. | 1 |
| 80(10) | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом | 1 |
| 81(11) | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков | 1 |
| 82(12) | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
|  |  ***Легкая атлетика*** | 12 |
| 83(1) | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. | 1 |
| 84(2) | Бег 30 метров.  | 1 |
| 85-86(3-4) | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 2 |
| 87-88(5-6) | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 2 |
| 89(7) | Метание м/мяча в даль.  | 1 |
| 90(8) | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 91(9) | Бег 60 метров (у) | 1 |
| 92(10) | Бег 1000 метров | 1 |
| 93(11) | Закрепление бега на 400 метров | 1 |
| 94(12) | Прохождение полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 8 |
| 95(1) | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 |
| 96(2) | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 97(3) | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 98(4) | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 |
| 99(5) | Двусторонняя игра в футбол | 1 |
| 100(6) | Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 101(7) | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии | 1 |
| 102(8) | Итоговый урок  | 1 |

 ***Тематическое планирование 6 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** |  **Тема урока** Кол.часов |
|  | **Легкая атлетика** | 14ч |
| 1  |  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | 1 |
| 2  | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона | 1 |
| 4  | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона | 1 |
| 5  | Обучение технике равномерного бега | 1 |
| 6  | Равномерный бег на 800 м.ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 7  | Обучение техники прыжка в длину | 1 |
| 8  | Обучение техники прыжка в длину | 1 |
| 9  | Бег на 60 метров на результат | 1 |
| 10  | Обучение технике прыжка в высоту | 1 |
| 11  | Обучение технике прыжка в высоту | 1 |
| 12  | Обучение метание м/мяча(150г.)в цель с 10-12 метров | 1 |
| 13  | Обучение метание м/мяча(150г.)на дальность с 5-6 шагов разбега  | 1 |
| 14  | Бег на 1000 м. с фиксированием результата | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 18ч |
| 15(1) | Стойки и перемещение футболиста ,бегом лицом и спиной вперед ,приставными и скрестными шагами в сторону | 1 |
| 16(2) | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема | 1 |
| 17 (3) | Удары по катящемуся мячу,остановки мяча | 1 |
| 18(4) | Ведение мяча ,отбор мяча | 1 |
| 19 (5) | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара | 1 |
| 20 (6) | Передача мяча с места .Обманные движения без мяча | 1 |
| 21 (7) | Передача в движении ,по диагонали, Учебная игра | 1 |
| 22 (8) | Техника безопасности на уроках физкультуры по баскетболу. Обучение технике передвижений ,остановок ,поворотов,стоек в баскетбол | 1 |
| 23 (9) | Обучение технике ловли и передаче мяча | 1 |
| 24 (10) | Обучение технике ведения мяча на месте | 1 |
| 25 (11) | Ведение мяча с ихменением напрвлния, броски двумя руками с мест | 1 |
| 26(12) | Обучение технике броска от плеча одной рукой | 1 |
| 27 (13) | Обучение технике броска от плеча одной рукой в движении | *1* |
| 28 (14) | Обучение технике остановки двумя шагами | 1 |
| 29 (15) | Обучение технике остановки двумя шагами | 1 |
| 30 (16) | Обучение двушажной технике, технике ловли и передачи мяча в движении | 1 |
| 31 (17) | Обучение двушажной технике, технике ловли и передачи мяча в движении | 1 |
| 32 (18) | Тест. Штрафной бросок | 1 |
|  | **Гимнастика**  | 9ч |
| 33 (1) | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 34 (2) | Акробатика. Кувырок вперед-назад | 1 |
| 35 (3) | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) | 1 |
| 36 (4) | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) | *1* |
| 37 (5) | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 38 (6) | Акробатика. Лазание по канату. | 1 |
| 39 (7) | Освоение висов.Подтягивание,Обучение | 1 |
| 40 (8) |  Упражнение на пресс | 1 |
| 41 (9) | Демонстрация комплекса упражнение по акробатике | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | 30ч |
| 42 (1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке | 1 |
| 43 (2) | Обучение стойки лыжника на месте,передвижение без палок | 1 |
| 44-45(3-4)  | Обучение технике попеременного двухшажного хода | 2 |
| 46(5)  | Прохождение дистанции без учета времени 1 км.  | 1 |
| 47- 48(6-7)  | Обучение технике попеременного четырехшажного хода | 2 |
| 49 (8) | Совершенствование техники ступающего шага | 1 |
| 50 -51(9-10) | Обучение технике одновременного одношажного хода | 2 |
| 52 (11) | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| 53-54 (12-13) | Обучение технике одновременного двушажного хода | 2 |
| 55-56 (14-15) | Обучение техники одновременного бесшажного хода | 2 |
| 57 (16) | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| 58-59 (17-18) | Обучение технике подьема в гору «лесенкой»,»елочкой»,»полуелочкой» | 2 |
| 60-61(19-20)  | Спуски с горы в основной,низкой и высокой стойки. | 2 |
| 62-63 (21-22) | Торможение на лыжах «плугом»,»полуплугом» | 2 |
| 64 (23) | Прохождение дистанции с применением изученных ходов | 1 |
| 65-66(24-25) | Обучение технике поворота на лыжах «переступанием»,»упором» | 2 |
| 67-68(26-27) | Обучение технике одновременного двушажного конькового хода | 2 |
| 69-70 (28-29) | Подвижные игры и игровые упражнения | 2 |
| 71 (30) | Прохождение дистанции бех учета времени 2 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 12ч |
| 72 (1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 73(2) | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |
| 74 (3) | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 75(4) | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 76 (5) | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 77 (6) | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 78 (7) | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 79 (8) | Обучение технике подачи мяча «верхняя прямая», | 1 |
| 80 (9) | Тест.Оценка технике выполнения подачи мяча через сетку. | 1 |
| 81 (10) | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом | 1 |
| 82 (11) | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков | 1 |
| 83 (12) | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
|  |  ***Легкая атлетика*** | 12 |
| 84 (1) | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. | 1 |
| 85(2) | Бег 30 метров.  | 1 |
| 86-87(3-4) | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 2 |
| 88-89 (5-6) | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 2 |
| 90 (7) | Метание м/мяча в даль.  | 1 |
| 91 (8) | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 92(9) | Бег 60 метров (у) | 1 |
| 93 (10) | Бег 1000 метров | 1 |
| 94 (11) | Закрепление бега на 400 метров | 1 |
| 95 (12) | Прохождение полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 7 |
| 96 (1) | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. | 1 |
| 97 (2) | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 98 (3) | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 99 (4) | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 |
| 100 (5) | Двусторонняя игра в футбол | 1 |
| 101(6) | Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 102(7) | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии | 1 |

 ***Тематическое планирование 7 класс***

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** |  **Тема урока** Кол.часов |
|  | **Легкая атлетика** | 13 |
| 1 (1) |  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | 1 |
| 2 (2) | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3 (3) | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона | 1 |
| 4 (4) | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона | 1 |
| 5 (5) | Равномерный бег на 800 м.ОРУ на развитие общей выносливости  | 1 |
| 6 (6) | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 7 (7) | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 8 (8) | Тест. Бег на время 60 метров | 1 |
| 9 (9) | Совершенствование технике прыжка в высоту | 1 |
| 10 (10) | Обучение метание м/мяча(150г.)в цель с 10-12 метров  | 1 |
| 11 (11) | Обучение метание м/мяча(150г.)на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |
| 12 (12) | Бег на 1000 м. без учета времени | 1 |
| 13(13) | Бег на 1000 м. с фиксированием результата | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 17 |
| 14(1) | Стойки и перемещение футболиста ,бегом лицом и спиной вперед ,приставными и скрестными шагами в сторону | 1 |
| 15 (2) | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема | 1 |
| 16 (3) | Удары по катящемуся мячу,остановки мяча | 1 |
| 17 (4) | Ведение мяча ,отбор мяча | 1 |
| 18(5) | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара | 1 |
| 19 (6) | Передача мяча с места .Обманные движения без мяча | 1 |
| 20 (7) | Передача в движении ,по диагонали, Учебная игра | 1 |
| 21 (8) | Техника безопасности на уроках физкультуры по баскетболу. Обучение технике передвижений ,остановок ,поворотов,стоек в баскетбол | 1 |
| 22 (9) | Совершенствование техники ловли и передаче мяча | 1 |
| 23 (10) | Ведение мяча правой и левой рукой в вижении | 1 |
| 24 (11) | Ведение мяча с ихменением напрвлния, броски двумя руками с мест | 1 |
| 25(12) | Совершенствование техники броска от плеча одной рукой | 1 |
| 26 (13) |  Совершенствование техники бросков со штрафного  | *1*  |
| 27 (14) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 28 (15) | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча | 1 |
| 29 (16) | Совершенствование двушажной технике, технике ловли и передачи мяча в движении | 1 |
| 30(17) | Контроль усвоения технических элементов баскетбола | 1 |
|  | **Гимнастика**  | 9 |
| 31 (1) | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 32 (2) | Акробатика. Кувырок вперед-назад | 1 |
| 33(3) | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) | 1 |
| 34 (4) | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) | *1* |
| 35(5) | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 36 (6) | Акробатика. Лазание по канату. | 1 |
| 37 (7) | Освоение висов.Подтягивание,Обучение | 1 |
| 38(8) |  Упражнение на пресс | 1 |
| 39 (9) | Демонстрация комплекса упражнение по акробатике | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | 32 |
| 40 (1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке | 1 |
| 41-42(2-3)  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  | 2 |
| 43(4)  | Прохождение дистанции без учета времени .  | 1 |
| 44 (5) | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| **45-46(6-7)**  | Совершенствование техники ступающего шага | 2 |
| **47- 48(8-9)**  | Совершенствование технике попеременного четырехшажного хода | 2 |
| **49 -50(10-11)**  | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | 2 |
| **51(12)** | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| **52 -53 (13-14)** | Обучение технике подьема в гору «елочкой» «лесенкой»  | 2 |
|  **54-55(15-16)** | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 2 |
| **56--57 (17-18)** | Совершенствование технике подьема в гору ступающим шагом | 2 |
| **58 (19)** | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| **59-60 (20-21)** | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | 2 |
| **-61(22)** | Спуски с горы в основной,низкой и высокой стойки. | 1 |
| **62-63 (23-24)** | Торможение на лыжах «плугом», «полуплугом» | 2 |
| **64 (25)** | Прохождение дистанции с применением изученных ходов | 1 |
| **65-66(26-27)** | Обучение технике поворота на лыжах «переступанием», «упором» | 2 |
| **67-68(28-29)** | Обучение технике одновременного двушажного конькового хода | 2 |
| **69-70(30-31)**  | Подвижные игры и игровые упражнения | 2 |
| **71 (32)** | Прохождение дистанции на результат | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 12 |
| **72(1)** | Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| **73 (2)** | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |
| **74 (3)** | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| **75 (4)** | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| **76 (5)** | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| **77 (6)** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 78(7) | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 79 (8) | Обучение технике подачи мяча «верхняя прямая», | 1 |
| 80 (9) | Тест.Оценка технике выполнения подачи мяча через сетку. | 1 |
| 81 (10) | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом | 1 |
| 82 (11) | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков | 1 |
| 83 (12) | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
|  | ***Легкая атлетика*** | 12 |
| 84 (1) | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. | 1 |
| 85 (2) | Бег 30 метров.  | 1 |
| 86-87(3-4) | Прыжок в высоту способом «перешагивание»  | 2 |
| 88-89(5-6)  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 2 |
| 90(7)  | Метание м/мяча в даль.  | 1 |
| 91 (8) | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 92(9) | Бег 60 метров (у) | 1 |
| 93 (10) | Бег 1000 метров | 1 |
| 94 (11) | Закрепление бега на 400 метров | 1 |
| 95 (12) | Прохождение полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 7 |
| 96 (1) | Тактика нападения и защиты в футболе. Учебная игра. | 1 |
| 97 (2) | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 98 (3) | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 99 (4) | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 |
| 100 (5) | Двусторонняя игра в футбол | 1 |
| 101(6) | Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 102(7) | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии | 1 |

***Тематическое планирование 8 класс.***

|  |  |
| --- | --- |
| **№п/п** |  **Тема урока**  Кол.часов |
|  | **Легкая атлетика** | 14 |
| 1  |  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | 1 |
| 2  | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3- 4  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |
| 5  | Равномерный бег на 800 м.ОРУ на развитие общей выносливости  | 1 |
| 6  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 7  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 8  | Тест. Бег на время 100 метров | 1 |
| 9- 10  | Совершенствование технике прыжка в высоту способом перешагивания «ножницы» | 2 |
| 11  | Совершенствование м/мяча(150г.)в цель с 10-12 метров  | 1 |
| 12  | Совершенствование метание м/мяча(150г.)на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |
| 13  | Бег на 1000 м. без учета времени | 1 |
| 14  | Бег на 1000 м. с фиксированием результата | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 18 |
| 15 (1) | Стойки и перемещение футболиста ,бегом лицом и спиной вперед ,приставными и скрестными шагами в сторону | 1 |
| 16 (2) | Удары по катящему мячу различной части стопы | 1 |
| 17 (3) | Остановка мяча стопой, подошвой | 1 |
| 18(4) | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара | 1 |
| 19 (5) | Передача мяча с места .Обманные движения без мяча | 1 |
| 20 (6) | Передача в движении ,по диагонали, Учебная игра | 1 |
| 21 (7) | Техника безопасности на уроках физкультуры по баскетболу. Обучение технике передвижений ,остановок ,поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 22 (8) | Передача мяча от плеча одной рукой, с отскоком от пола | 1 |
| 23 (9) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 24(10) | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении | 1 |
| 25-26 (11-12) | Совершенствование техники броска от плеча одной рукой в движении | 2 |
| 27(13) | Совершенствование техники броска от плеча одной рукой с места | 1 |
|  |  |  |
| 28 (14) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 29 -30 (15-16) | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча | 2 |
| 31 (17) | Совершенствование двушажной технике, технике ловли и передачи мяча в движении | 1 |
| 32 (18) | Контроль усвоения технических элементов баскетбола | 1 |
|  | **Гимнастика** | 9 |
| 33 (1) | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 34 (2) | Акробатика. Кувырок вперед-назад | 1 |
| 35 (3) | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) | 1 |
| 36 (4) | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) | *1* |
| 37 (5) | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 38 (6) | Акробатика. Лазание по канату. (Совершенствование) | 1 |
| 39 (7) | Освоение висов.Подтягивание, Обучение опорного прыжка | 1 |
| 40(8) |  Упражнение на пресс | 1 |
| 41 (9) | Демонстрация комплекса упражнение по акробатике | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | 30 |
| 42 (1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке | 1 |
| 43 -44(2-3)  | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  | 2 |
| 45 (4) | Прохождение дистанции без учета времени 1 км. На выносливость | 1 |
| 46 -47(5-6)  | Совершенствование попеременного четырехшажного хода | 2 |
| 48-49 (7-8) | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 2 |
| 50 (9) | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| 51-52(10-11)  | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | 2 |
| 53 -54(12-13)  | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | 2 |
| 55 (14) | Переход с хода на ход | 1 |
| 56 (15) | Прохождение дистанции на время | 1 |
| 57 -58 (16-17) | Совершенствование техники подъема в гору ступающим и скользящим шагом | 2 |
| 59 -60 (18-19) | Обучение технике одновременного одношажного конькового хода | 2 |
| 61 -62(20-21) | Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода | 2 |
| 63 (22) | Тест. Прохождение дистанции на время  | 1 |
| 64 -65(23-24)  | Совершенствование техники спусков высокой, основной, низкой стойки | 2 |
| 66-67 (25-26) | Совершенствование технике поворота на лыжах «переступанием», «упором» | 2 |
| 68 -69 (27-28) | Совершенствование техники торможения на лыжах «плугом», «полуплугом», «упором» | 2 |
| 70 (29) | Эстафетная гонка. | 1 |
| 71 (30) | Прохождение дистанции на время 3 км | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 12 |
| 72 (1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 73 (2) | Совершенствование и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |
| 74 (3) | Совершенствование и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 75 -76(4-5) | Обучение технике нападающего удара | 2 |
| 77 -78 (6-7) | Обучение технике блокирования | 2 |
| 79 -80(8-9)  | Обучение технике подачи мяча «верхняя прямая», | 2 |
| 81 (10) | Тест.Оценка технике выполнения подачи мяча через сетку. | 1 |
| 82 (11) | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков | 1 |
| 83 (12) | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 |
|  |  ***Легкая атлетика*** | 12 |
| 84 (1) | Челночный бег: 4\*10 м. | 1 |
| 85 -86(2-3)  | Совершенствование техники длительного бега | 2 |
| 87-88(4-5) | Совершенствование технике прыжков в высоту | 2 |
| 89-90(6-7)  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 2 |
| 91-92 (8-9) | Метание м/мяча на дальность с разбега  | 2 |
| 93 (10) | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 94 (11) | Бег 1000 метров на результат | 1 |
| 95 (12) | Прохождение полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 7 |
| 96 (1) | Тактика нападения и защиты в футболе. Учебная игра. | 1 |
| 97 (2) | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 98 (3) | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 99 (4) | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 |
| 100 (5) | Двусторонняя игра в футбол | 1 |
| 101(6) | Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 102(7) | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии | 1 |

 ***Тематическое планирование 9 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № |  Тема урока | Кол-во часов |
|  |  **Легкая атлетика** | 14 ч |
| 1  |  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) | 1 |
| 2  | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 |
| 3- 4  | Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |
| 5  | Равномерный бег на 800 м.ОРУ на развитие общей выносливости  | 1 |
| 6  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 7  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 8  | Тест. Бег на время 100 метров | 1 |
| 9- 10  | Совершенствование технике прыжка в высоту способом перешагивания «ножницы» | 2 |
| 11  | Совершенствование метание м/мяча(150г.)в цель с 16-18 метров  | 1 |
| 12  | Совершенствование метание м/мяча(150г.)на дальность с 5-6 шагов разбега | 1 |
| 13  | Бег на 1000 м. без учета времени | 1 |
| 14  | Бег на 1000 м. с фиксированием результата | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **18** |
| 15 (1) | Стойки и перемещение футболиста ,бегом лицом и спиной вперед ,приставными и скрестными шагами в сторону | 1 |
| 16 (2) | Удары по катящему мячу различной части стопы | 1 |
| 17 (3) | Остановка мяча стопой, подошвой | 1 |
| 18 (4) | Ведение мяча ,отбор мяча (Закрепление материалы) | 1 |
| 19 (5) | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара | 1 |
| 20 (6) | Передача мяча с места .Обманные движения без мяча | 1 |
| 21 (7) | Передача в движении ,по диагонали, Учебная игра | 1 |
| 22 (8) | Техника безопасности на уроках физкультуры по баскетболу. Обучение технике передвижений ,остановок ,поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 23 (9) | Обучение техники индивидуальных защитных действий | 1 |
| 24 (10) | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 25 -26 (11-12) | Обучение технике подбора мяча, броски в движении | 2 |
| 27 (13) | Совершенствование двухшажной техники | 1 |
| 28 -29 (14-15) | Обучение техники ведения мяча с изменением скорости | 2 |
| 30 (16) | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча | 1 |
| 31(17)  | Оценка выполнения технических элементов баскетбола | 1 |
| 32 (18) | Игра в баскетбол по упрощенным правилам | 1 |
|  | **Гимнастика**  | **9 ч** |
| 33 (1) | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | 1 |
| 34(2) | Акробатика. Кувырок вперед-назад | 1 |
| 35 (3) | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) | 1 |
| 36 (4) | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) | *1* |
| 37 (5) | Акробатика. Прыжки через скакалку | 1 |
| 38 (6) | Акробатика. Лазание по канату. (Совершенствование) | 1 |
| 39 (7) | Освоение висов.Подтягивание, Обучение опорного прыжка | 1 |
| 40 (8) |  Упражнение на пресс | 1 |
| 41 (9) | Демонстрация комплекса упражнение по акробатике | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | 30ч |
| 42(1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке | 1 |
| 43 -44 (2-3) | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  | 2 |
| 45 (4) | Прохождение дистанции без учета времени 1 км.  | 1 |
| 46 -47 (5-6) | Совершенствование попеременного четырехшажного хода | 2 |
| 48 (7) | Прохождение дистанции на выносливость | 1 |
| 49 (8) | Совершенствование техники ступающего шага | 1 |
| 50-51(9-10)  | Совершенствование техники одновременного одношажного хода | 2 |
| 52 (11) | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода | 1 |
| 53 (12) | Прохождение дистанции на время | 1 |
| 54 -55 (13-14) | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода | 2 |
| 56 -57 (15-16) | Совершенствование техники подъема в гору ступающим и скользящим шагом | 2 |
| 58 (17) | Переход с хода на ход | 1 |
| 59-60 (18-19) | Обучение технике одновременного одношажного конькового хода | 2 |
| 61 -62 (20-21) | Совершенствование техники одновременного двухшажного конькового хода | 2 |
| 63 (22) | Тест. Прохождение дистанции на время  | 1 |
| 64 -65 (23-24) | Совершенствование техники спусков высокой, основной, низкой стойки | 2 |
| 66-67 (25-26) | Совершенствование технике поворота на лыжах «переступанием», «упором» | 2 |
| 68 -69 (27-28) | Совершенствование техники торможения на лыжах «плугом», «полуплугом», «упором» | 2 |
| 70 (29) | Эстафетная гонка. | 1 |
| 71 (30) | Прохождение дистанции на время 3 км | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 12ч |
| 72(1) | Техника безопасности на уроках физкультуры по волейболу. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 73 (2) | Совершенствование и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения | 1 |
| 74 (3) | Совершенствование и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 75 -76(4-5)  | Обучение технике нападающего удара | 2 |
| 77 -78 (6-7) | Обучение технике блокирования | 2 |
| 79 -80 (8-9) | Обучение технике подачи мяча «верхняя прямая», | 2 |
| 81 (10) | Тест.Оценка технике выполнения подачи мяча через сетку. | 1 |
| 82(11) | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков | 1 |
| 83 (12) | Учебно-тренировочная игра в волейбол | 1 |
|  |  ***Легкая атлетика*** | 12 |
| 84 (1) | Челночный бег: 4\*10 м. | 1 |
| 85 -86(2-3) | Совершенствование техники длительного бега | 2 |
| 87-88(4-5) | Совершенствование технике прыжков в высоту | 2 |
| 89-90 (6-7) | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.  | 2 |
| 91-92 (8-9) | Метание м/мяча на дальность с разбега  | 2 |
| 93 (10) | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров | 1 |
| 94 (11) | Бег 1000 метров на результат | 1 |
| 95 (12) | Прохождение полосы препятствий | 1 |
|  | **Спортивные игры** | 7 |
| 96 (1) | Тактика нападения и защиты в футболе. Учебная игра. | 1 |
| 97 (2) | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 |
| 98 (3) | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 99 (4) | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 |
| 100 (5) | Двусторонняя игра в футбол | 1 |
| 101(6) | Игра в футбол по основным правилам | 1 |
| 102(7) | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии | 1 |

1. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)