МКОУ «Туксинская СОШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на МО«Творческая группа»  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_ Е.С. Гулешова  Протокол № 4  от« 20 » мая 2016 г. | **Согласовано**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Фомина  « 31 » мая 2016 г. | **Утверждаю**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Павлова  Приказ № 187 от «01» сентября 2016 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета **«Физическая культура»**

5-9 классы

основного общего образования

Рассмотрено на заседании

Педагогического Совета

протокол № 1 от «29» августа 2016 г

2016 г.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре»– информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***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.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

***Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»*** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
      ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика.* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
*Гимнастика с основами акробатики*. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.  
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*  
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*  
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
            *Лыжные гонки.*Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
            Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки

**6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      ***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

**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 по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;  
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*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 учащимися). 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.

*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.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(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);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).*  
      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 канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *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.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. 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 учащимися).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.  
      ***Физическая культура человека.*** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. 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.*** 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.***

*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.

*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.  
      Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).*  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.  
      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 в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись *(мальчики),* вис с завесом в кольца *(девочки).*  
      Упражнения специальной физической и технической 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).  
      Упражнения общей физической 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.

**8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**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.***

*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.

*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 вхват 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);* из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок *(девушки).*  
      Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.  
      Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).*  
      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).*  
      *Лыжные гонки.*Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      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.

**9 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      ***Физическая культура человека.*** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      ***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, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.  
 Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
 Упражнения общей физической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжная подготовка*. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивные игры*  
      Баскетбол.Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Учебно-тематический планирование 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Лыжная подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Баскетбол | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Волейбол | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Всего часов** | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |

**Тематическое планирование.**

**5 класс**

**I четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во часов |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить старт с опорой на одну руку. | 1 |
| 2. | Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 4. | Разучить прыжок в длину с 5 -7 шагов разбега. | 1 |
| 5. | Совершенствовать прыжок в длину с 5 -7 шагов разбега. | 1 |
| 6. | Разучить метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 7. | Закрепить метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега. | 1 |
| 8. | Метание мяча на дальность на результат. |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. на результат. | 1 |
| 10. | Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3\10м на результат. | 1 |
| 11. | Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| **II.** | **Баскетбол** | **7** |
| 12. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов. | 1 |
| 13. | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 14-15 | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 16-17 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 2 |
| 18. | Броски мяча двумя руками от груди с места. | 1 |

**II четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **III.** | **Гимнастика** | **14** |
| 1(19) | Правила безопасности на уроках гимнастики. Ходьба по бревну приставными шагами. | 1 |
| 2(20) | Разучить комбинацию на бревне (дев). Развитие силовых способностей (мал). | 1 |
| 3(21) | Совершенствовать комбинацию на бревне (дев). Развитие силовых способностей (мал). | 1 |
| 4(22) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 5(23) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 6(24) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 7(25) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 8(26) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| 9(27) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| 10(28) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| 11(29) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| 12(30) | Развитие силовых способностей. Опорные прыжки. | 1 |
| 13(31) | Развитие двигательных качеств. Опорные прыжки. | 1 |
| 14(32) | Развитие двигательных качеств. Опорные прыжки. | 1 |

**III четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **IV.** | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 1(33) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. | 1 |
| 2(34) | Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 3(35) | Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 4(36) | Повороты переступанием в движении. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 5(37) | Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 6(38) | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 7(39) | Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 8(40) | Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. | 1 |
| 9(41) | Развитие координационных способностей. Повторить технику подъёмов и спусков. | 1 |
| 10(42) | Развитие скоростной выносливости. Торможение плугом. | 1 |
| 11(43) | Развитие скоростной выносливости. Подъём «ёлочкой» на склоне до 45. | 1 |
| 12(44) | Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |
| 13(45) | Развитие выносливости. Совершенствовать технику лыжных ходов. | 1 |
| 14(46) | Развитие выносливости. Бег 1 км на оценку. | 1 |
| 15(47) | Развитие выносливости. Совершенствовать технику подъёмов и спусков. | 1 |
| 16(48) | Развитие координационных способностей. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 17(49) | Развитие координационных способностей. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| **V.** | **Пионербол** | **3** |
| 18(50) | Инструктаж по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 19(51) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 20(52) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |

**IV четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **VI.** | **Волейбол** | **6** |
| 1(53) | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Разучить стойку волейболиста. | 1 |
| 2(54) | Техника набрасывания мяча над собой. Техника приёма и передачи мяча сверху. | 1 |
| 3(55) | Техника набрасывания мяча над собой. Техника приёма и передачи мяча сверху. | 1 |
| 4(56) | Техника приёма и передачи мяча снизу. | 1 |
| 5(57) | Техника приёма и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи | 1 |
| 6(58) | Техника приёма и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |
| **VII.** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 7(59) | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8(60) | Закрепить технику разбега прыжка в высоту «перешагиванием». | 1 |
| 9(61) | Прыжки в высоту на результат. | 1 |
| 10(62) | Развитие координационных способностей. Стартовый разгон. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 11(63) | Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 12(64) | Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м. на результат. | 1 |
| 13(65) | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 14(66) | Совершенствовать метание мяча на дальность. | 1 |
| 15(67) | Развитие силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 16(68) | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 17(69) | Прыжок в длину с разбега на оценку. | 1 |
| 18(70) | Развитие силовых способностей. | 1 |

**6 класс**

**I четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 |
| 3. | Высокий старт. Бег 30 м. | 1 |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. на оценку. | 1 |
| 5. | Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 6. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Развитие выносливости. Метание мяча на дальность на оценку. | 1 |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1000 м. на результат. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 10. | Преодоление препятствий. | 1 |
| 11. | Прыжки в длину с места. | 1 |
| **II.** | **Баскетбол** | **7** |
| 12. | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |
| 13. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 14-15 | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 16. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 |
| 17-18 | Броски мяча. | 2 |

**II четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **III.** | **Гимнастика** | **14** |
| 1(19) | Правила безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 2(20) | Развитие силовых способностей. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 3(21) | Развитие гибкости. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 4(22) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висе и упорах. | 1 |
| 5(23) | Развитие силовых способностей. Вис согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. | 1 |
| 6(24) | Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 7(25) | Развитие силовых способностей. Подтягивание на результат (юн.). | 1 |
| 8(26) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| 9(27) | Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. | 1 |
| 10(28) | Развитие координационных способностей. Два кувырка вперёд слитно. | 1 |
| 11(29) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения на оценку. | 1 |
| 12(30) | Развитие силовых способностей. Опорные прыжки. Лазание по канату на оценку. | 1 |
| 13(31) | Развитие двигательных качеств. Опорный прыжок на оценку. | 1 |
| 14(32) | Развитие двигательных качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

**III четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **IV.** | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 1(33) | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 2(34) | Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 3(35) | Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 4(36) | Учёт по технике попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. | 1 |
| 5(37) | Поворот на месте махом. Развитие выносливости. | 1 |
| 6(38) | Учёт по технике одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 7(39) | Техника подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8(40) | Техника подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 9(41) | Учёт по технике одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 10(42) | Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 11(43) | Обучение торможение плугом. | 1 |
| 12(44) | Торможение плугом. Развитие выносливости. | 1 |
| 13(45) | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 14(46) | Развитие выносливости. 1 км на результат. | 1 |
| 15(47) | Совершенствование техники учебных ходов. | 1 |
| 16(48) | Совершенствование техники подъёмов и спусков. | 1 |
| 17(49) | Совершенствование техники подъёмов и спусков. | 1 |
| **V.** | **Волейбол** | **3** |
| 18(50) | Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 19(51) | Техника набрасывания мяча над собой. | 1 |
| 20(52) | Техника приёма и передачи мяча сверху. | 1 |

**IV четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **VI.** | **Волейбол** | **6** |
| 1(53) | Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Техника приёма и передачи мяча снизу. | 1 |
| 5(57) | Техника приёма и передачи мяча. | 1 |
| 6(58) | Техника прямой нижней подачи. | 1 |
| 7(59) | Стойка волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. | 1 |
| 8(60) | Техника приёма и передачи мяча сверху. | 1 |
| 9(61) | Совершенствование технических действий волейболиста. | 1 |
| **VII.** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 10(62) | Развитие скоростной выносливости. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 2(54) | Развитие координационных способностей. Прыжки в высоту способом "перешагивания". | 1 |
| 3(55) | Развитие координационных способностей. Прыжки в высоту. | 1 |
| 4(56) | Развитие координационных способностей. Прыжки в высоту на результат. | 1 |
| 11(63) | Развитие скоростной выносливости. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 12(64) | Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м. на результат. | 1 |
| 13(65) | Развитие скоростно - силовых способностей. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 14(66) | Развитие скоростно - силовых способностей. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 15(67) | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 1 |
| 16(68) | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 17(69) | Развитие скоростно - силовых качеств. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 18(70) | Развитие скоростно - силовых качеств. Эстафета 4\100 м. | 1 |

**7 класс**

**I четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 |
| 3. | Высокий старт. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м. на оценку. | 1 |
| 5. | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 6. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Развитие выносливости. Метание мяча на дальность на оценку. | 1 |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1000 м. на результат. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега. | 2 |
| 10. | Преодоление препятствий. | 1 |
| 11. | Прыжки в длину с места. | 1 |
| **II.** | **Баскетбол** | **7** |
| 12. | Инструктаж по баскетболу. Стойки, передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 13-14. | Ловля и передача мяча. | 2 |
| 15. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 |
| 16. | Ведение мяча. | 1 |
| 17-18 | Броски мяча. | 2 |

**II четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **III.** | **Гимнастика** | **14** |
| 1(19) | Правила безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 2(20) | Развитие силовых способностей. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 3(21) | Развитие гибкости. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 4(22) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 5(23) | Развитие силовых способностей .Упражнения в висах и упорах . | 1 |
| 6(24) | Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 7(25) | Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |
| 8(26) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения. | 1 |
| 9(27) | Развитие координационных способностей. Кувырок вперёд в стойку на лопатках (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев.) | 1 |
| 10(28) | Развитие координационных способностей. "Мост" из положения стоя и без помощи (дев.). | 1 |
| 11(29) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения на оценку. | 1 |
| 12(30) | Развитие скоростно - силовых способностей. Опорные прыжки. | 1 |
| 13(31) | Развитие скоростно - силовых способностей . Опорный прыжок на оценку. | 1 |
| 14(32) | Развитие двигательных качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

**III четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **IV.** | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 1(33) | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 2(34) | Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. | 1 |
| 3(35) | Развитие выносливости. Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 4(36) | Развитие выносливости. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 5(37) | Развитие выносливости. Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 6(38) | Развитие выносливости. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 7(39) | Развитие выносливости. Техника торможения упором. | 1 |
| 8(40) | Развитие координационных способностей. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 9(41) | Развитие координационных способностей. Техника торможения плугом.Развитие выносливости. | 1 |
| 10(42) | Развитие координационных способностей. Торможение упором. Развитие выносливости. | 1 |
| 11(43) | Развитие координационных способностей. Торможение плугом. Развитие выносливости. | 1 |
| 12(44) | Развитие скоростной выносливости. Поворот переступанием в движении. Развитие выносливости. | 1 |
| 13(45) | Развитие скоростной выносливости. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. | 1 |
| 14(46) | Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости. | 1 |
| 15(47) | Развитие выносливости. Спуски с горы в парах. | 1 |
| 16(48) | Развитие выносливости. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | 1 |
| 17(49) | Развитие выносливости. Эстафеты по кругу с этапом до 200 м. | 1 |
| **V.** | **Волейбол** | **3** |
| 18(50) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой | 1 |
| 19(51) | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 20(52) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Нижняя прямая подача мяча | 1 |

**IV четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **VI.** | **Волейбол** | **6** |
| 1(53) | Правила безопасности на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 2(54) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 |
| 3(55) | Приём мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 |
| 4(56) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. | 1 |
| 5(57) | Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |
| 6(58) | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |
| **VII.** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 7(59) | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8(60) | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание"(подбор разбега и отталкивание). | 1 |
| 9(61) | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание"(переход через планку, приземление). | 1 |
| 10(62) | Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Бег по дистанции. Челночный бег 3/10 м. | 1 |
| 11(63) | Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафеты. | 1 |
| 12(64) | Развитие скоростных качеств. Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 30 м. на результат | 1 |
| 13(65) | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 14(66) | Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м. на оценку. | 1 |
| 15(67) | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 16(68) | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность на результат. | 1 |
| 17(69) | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 18(70) | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. | 1 |

**8 класс**

**I четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 2. | Эстафетный бег. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 3. | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Финиширование | 1 |
| 5. | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(подбор разбега). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 6. | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(отталкивание). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(фаза полёта, приземление). Метание мяча на дальность на оценку. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину способом "согнув ноги" на результат. | 1 |
| 9. | Развитие выносливости. Бег 1000 м. на результат. | 2 |
| 10. | Развитие выносливости. Бег 1500 м. (дев.), 2000 м. (юн.) без учёта времени. | 1 |
| 11. | Преодоление препятствий. | 1 |
| **II.** | **Баскетбол** | **7** |
| 12. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 13. | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | 1 |
| 14-15 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с сопротивлением. | 2 |
| 16. | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |
| 17-18 | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | 2 |

**II четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **III.** | **Гимнастика** | **14** |
| 1(19) | Правила безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 2(20) | Развитие силовых способностей. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 3(21) | Развитие гибкости. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 4(22) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 5(23) | Развитие силовых способностей .Упражнения в висах и упорах . | 1 |
| 6(24) | Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 7(25) | Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два-три приёма. | 1 |
| 8(26) | Развитие координационных способностей. Кувырки вперёд и назад. | 1 |
| 9(27) | Кувырок назад, стойка ноги врозь (юн). "Мост" и поворот в упор на одном колене (дев.). | 1 |
| 10(28) | Развитие координационных способностей. Кувырок назад в полушпагат(дев.). Длинный кувырок (юн.). | 1 |
| 11(29) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения на оценку. | 1 |
| 12(30) | Развитие скоростно - силовых способностей. Опорные прыжки. | 1 |
| 13(31) | Развитие скоростно - силовых способностей . Опорный прыжок на оценку. | 1 |
| 14(32) | Развитие двигательных качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

**III четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **IV.** | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 1(33) | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 2(34) | Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. | 1 |
| 3(35) | Развитие выносливости. Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 4(36) | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 5(37) | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 6(38) | Развитие выносливости. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 7(39) | Развитие выносливости. Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 8(40) | Развитие координационных способностей. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 9(41) | Развитие координационных способностей. Техника торможения плугом. Развитие выносливости. | 1 |
| 10(42) | Развитие координационных способностей. Торможение упором. Развитие выносливости. | 1 |
| 11(43) | Развитие координационных способностей. Торможение плугом. Развитие выносливости. | 1 |
| 12(44) | Поворот переступанием в движении. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 13(45) | Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 14(46) | Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости. | 1 |
| 15(47) | Развитие выносливости. Спуски с горы в парах. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 16(48) | Развитие выносливости. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 17(49) | Развитие выносливости. Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| **V.** | **Волейбол** | **3** |
| 18(50) | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. | 1 |
| 19(51) | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 20(52) | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча в парах через сетку. | 1 |

**IV четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **VI.** | **Волейбол** | **6** |
| 1(53) | Правила безопасности на уроках по волейболу. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 2(54) | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. | 1 |
| 3(55) | Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар | 1 |
| 4(56) | Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 |
| 5(57) | Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Нападающий удар после передачи. | 1 |
| 6(58) | Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. | 1 |
| **VII.** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 7(59) | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8(60) | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание"(подбор разбега и отталкивание). | 1 |
| 9(61) | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание"(переход через планку, приземление). | 1 |
| 10(62) | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). | 1 |
| 11(63) | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 12(64) | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Бег 60 м. на результат | 1 |
| 13(65) | Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м. на оценку. | 1 |
| 14(66) | Развитие выносливости. Бег 1500 м. (дев.), 2000 м. (юн.) без учёта времени. | 1 |
| 15(67) | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(подбор разбега). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 16(68) | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(отталкивание). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 17(69) | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(фаза полёта, приземление). Метание мяча на дальность на оценку. | 1 |
| 18(70) | Прыжок в длину способом "согнув ноги" на результат. | 1 |

**9 класс**

**I четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **I.** | **Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1. | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 2. | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). | 1 |
| 3. | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 4. | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 5. | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(подбор разбега). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 6. | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(отталкивание). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(фаза полёта, приземление). Метание мяча на дальность на оценку. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину способом "согнув ноги" на результат. | 1 |
| 9. | Развитие выносливости. Бег 1000 м. на результат. | 2 |
| 10. | Развитие выносливости. Бег 1500 м. (дев.), 2000 м. (юн.) без учёта времени. | 1 |
| 11. | Преодоление препятствий. | 1 |
| **II.** | **Баскетбол** | **7** |
| 12. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 |
| 13. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | 1 |
| 14-15 | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | 2 |
| 16. | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. | 1 |
| 17-18 | Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |

**II четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов |
| **III.** | **Гимнастика** | **14** |
| 1(19) | Правила безопасности на уроках гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 2(20) | Развитие силовых способностей. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 3(21) | Развитие гибкости. Упражнение в равновесии (дев). | 1 |
| 4(22) | Развитие силовых способностей. Упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 5(23) | Развитие силовых способностей .Упражнения в висах и упорах . | 1 |
| 6(24) | Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 7(25) | Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |
| 8(26) | Развитие координационных способностей. Из упора присев стойка на руках и голове (юн). Кувырок назад в полушпагат (дев.) | 1 |
| 9(27) | Развитие координационных способностей. Длинный кувырок с трёх шагов разбега(юн). Равновесие на одной руке(дев.) | 1 |
| 10(28) | Развитие координационных способностей. "Мост" из положения стоя и без помощи (дев.). | 1 |
| 11(29) | Развитие координационных способностей. Акробатические упражнения на оценку. | 1 |
| 12(30) | Развитие скоростно - силовых способностей. Опорные прыжки. | 1 |
| 13(31) | Развитие скоростно - силовых способностей . Опорный прыжок на оценку. | 1 |
| 14(32) | Развитие двигательных качеств. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |

**III четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **IV.** | **Лыжная подготовка** | **17** |
| 1(33) | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 2(34) | Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. | 1 |
| 3(35) | Развитие выносливости. Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 4(36) | Развитие выносливости. Техника попеременного четырёхшажного хода. | 1 |
| 5(37) | Развитие выносливости. Попеременный четырёхшажный ход. | 1 |
| 6(38) | Развитие выносливости. Подъём в гору скользящим шагом. | 1 |
| 7(39) | Развитие выносливости. Техника торможения упором. | 1 |
| 8(40) | Развитие координационных способностей. Коньковый ход. | 1 |
| 9(41) | Развитие координационных способностей. Техника торможения плугом. | 1 |
| 10(42) | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 11(43) | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 12(44) | Развитие скоростной выносливости. Выкат со склона. Игра "Гонка с преследованием. | 1 |
| 13(45) | Развитие выносливости. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 14(46) | Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах 2 км на результат. | 1 |
| 15(47) | Развитие выносливости. Спуски с горы в парах. Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 16(48) | Развитие выносливости. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 17(49) | Развитие выносливости. Эстафеты с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| **V.** | **Волейбол** | **3** |
| 18(50) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 19(51) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 20(52) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |

**IV четверть.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов |
| **VI.** | **Волейбол** | **6** |
| 1(53) | Правила безопасности на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | 1 |
| 2(54) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. | 1 |
| 3(55) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| 4(56) | Приём мяча снизу в группе. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |
| 5(57) | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. | 1 |
| 6(58) | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. | 1 |
| **VII.** | **Лёгкая атлетика** | **12** |
| 7(59) | Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 8(60) | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание"(подбор разбега и отталкивание). | 1 |
| 9(61) | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом "перешагивание"(переход через планку, приземление). | 1 |
| 10(62) | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). | 1 |
| 11(63) | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 30 м. на результат. | 1 |
| 12(64) | Развитие скоростных качеств. Низкий старт. Бег по дистанции. Бег 60 м. на результат. | 1 |
| 13(65) | Развитие скоростной выносливости. Бег 1000 м. на оценку. | 1 |
| 14(66) | Развитие выносливости. Бег 1500 м. (дев.), 2000 м. (юн.) без учёта времени. | 1 |
| 15(67) | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(подбор разбега). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 16(68) | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(отталкивание). Метание мяча на дальность. | 1 |
| 17(69) | Прыжок в длину способом "согнув ноги"(фаза полёта, приземление). Метание мяча на дальность на оценку. | 1 |
| 18(70) | Прыжок в длину способом "согнув ноги" на результат. | 1 |