МКОУ «Погореловская основная общеобразовательная школа»

Перемышльского района Калужской области

УТВЕРЖДАЮ :Директор Шупень А.В

Приказ №43/9 от 01.09.2023г

«Об утверждении учебных программ основного общего образования на 2023-2028г.»

**ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**5 – 9 классы**

Срок реализации 2023-2028учебный год

д. Погореловка

**Пояснительная записка**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

# Программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе: Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации"; - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" С изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2011 г.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется в соответствии с требованиями ФГОС к уровню подготовки выпускников и учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:
* *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка) региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

***Новизна***  программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

* развивающее обучение;
* информационно- коммуникативные;
* личностно-ориентированное;
* игровые;
* здоровьесберегающие.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 507 часов: во 5 – 8 классах по 102 часа, 9 класс - 99 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

* история физической культуры
* физическая культура (основные понятия)
* физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
* оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

* физкультурно-оздоровительная деятельность
* спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

**Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***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.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

**Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика»**. С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. С 5 класса рекомендуется учить основам техники конькового хода.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

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

**ТРЕБОВАНИЯ**

**К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне уче­ник должен знать/понимать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* влияние оздоровительных систем физического воспитания на ук­репление здоровья, профилактику профессиональных заболева­ний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* способы закаливания организма и основные приемы массажа;

**уметь:**

* технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосло­жения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совер­шенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Двигательные умения, навыки и способности.**

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

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**(сетка часов).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.1 | Спортивные игры | 23 | 26 | 32 | 33 | 33 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 28 | 28 | 24 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Подвижные игры | 10 | 7 | - |  |  |
| 2 | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 99 |

**Внеурочная деятельность**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**( в процессе уроков)**

**5 класс**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

**6 класс**

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

**Социально-психологические основы.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

**Культурно-исторические основы**. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

**Приемы закаливания**. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**7 класс**

**Естественные основы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

**Социально-психологические основы.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

**Культурно-исторические основы**. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

**8 класс**

**Естественные основы.** Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

**Социально-психологические основы.** Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

**Культурно-исторические основы**. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**9 класс**

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Культурно-исторические основы**. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

**Приемы закаливания**. Водные процедуры.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Релаксация (общие представления).

***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Легкая атлетика.***

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка.***

**5-9 класс.** Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Практическая часть**

**5 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор при­сев; соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

**6 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча че­рез сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размы­кание и смы­кание на мес­те.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слит­но; мост из положения стоя с по­мощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, вы­сота 100— 110 см)..

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

**7 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в на­падении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных ко­лоннах. Отбива­ние мяча кула­ком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на го­лове с согну­тыми ногами. **Девочки**: ку­вырок назад в полушпагат.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** пры­жок ноги врозь (козел в шири­ну, высота 105-110 см).

**Равновесие.** Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорени­ем до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «упором»;

**Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

**8 класс**

***Спортивные игры.***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассив­ным противодей­ствием. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. При­ем подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с измене­нием позиций.

**Овладе­ние игрой**: игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом**Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувы­рок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном ко­лене; кувырки впе­ред и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ши­рину, высота 110 см).

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**9 класс**

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение с пассивным со­противлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** Игра в нападе­нии в зоне 3. Игра в защите.

**Овладе­ние игрой**: игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упро­щенным прави­лам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и броска­ми мячей разного веса в цель и на дальность.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом**.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивиду­альная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колон­не и в шеренге; перестроения из колонны по од­ному в колонны по два, по четы­ре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** **мальчики:** из упора присев си­лой стойка на голове и руках силой; длинный кувы­рок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равно­весие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

**Опорные прыжки:** **мальчики:** пры­жок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** пры­жок боком (конь в ширину, высо­та 110 см).

***Легкая атлетика***

**Техника спринтерско­го бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорени­ем от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега: девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 11 - 13 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Развитие выносливос­ти:** бег с гандикапом, командами, в па­рах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Лыжная подготовка***

**Техника лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения  (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11  12  13  14  15 | 6,4 и выше  6,4  6,1  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,7 и выше  6,5  6,2  6,1  6,1 | 6,3-5,8  6,2-5,6  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,3 и ниже  5,1  5,1  4,9  4,9 |
| Координацион  ные | Челночный бег 3х10, с | 11  12  13  14  15 | 10,0 и более  9,5  9,3  9,1  9,6 | 9,4-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,2 и выше  10,0  10,0  10,2  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,5-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 141 и ниже  146  150  160  163 | 154-173  158-178  167-190  180-195  183-205 | 186 и выше  191 и выше  205  210  220 | 123 и ниже  135  138  139  143 | 138-159  149-168  151-170  154-177  158-179 | 174 и выше  182  183  192  194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  100  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | -5 и ниже  -3  -6  -4  -4 | 1-8  3-8  1-7  1-7  3-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | -2 и ниже  1  0  -2  -1 | 4-10  8-11  6-12  5-13  7-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 0  0  0  0  1 | 2-5  2-6  3-6  4-7  5-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | |

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**(сетка часов).**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.1 | Спортивные игры | 23 | 26 | 32 | 33 | 33 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 22 | 22 | 22 | 18 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 28 | 28 | 24 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.5 | Подвижные игры | 10 | 7 | - |  |  |
| 2 | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 99 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

**Учебно-методическое и**

**материально-техническое обеспечение курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.** | **Количество** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фон (книгопечатная продукция)** | | |
| 11 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-метадического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) |
| 12 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы | Д |  |
| 13 | Рабочие программы по физической культуре. | Д |  |
| 14 | Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6. | К | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд |
| 15 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |  |
| 16 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д |  |
| **2** | **Экрано-звуковые пособия** | | |
| 21 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д |  |
| 22 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **3** | **Технические средства обучения** | | |
| 31 | Аудиоцентр | Д | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 |
| 32 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видоевходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ. |
| 33 | Сканер | Д |  |
| 34 | Принтер лазерный | Д |  |
| 35 | Копировальный аппарат | Д |  |
| 66 | Цифровая видеокамера | Д |  |
| 77 | Мультимедиапроектор | Д |  |
| 88 | Экран (на штативе или навесной) | Д | Минимальные размеры 1,25\*1,25 |
| **4** | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 41 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 42 | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
| 4 | Конь гимнастический | Г |  |
| 43 | Перекладина | Г |  |
| 44 | Канат для лазанья | Г |  |
| 45 | Мост гимнастический | Г |  |
| 46 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 47 | Маты гимнастические | Г |  |
| 48 | Мяч набивной (1 кг. 2 кг) | Г |  |
| 49 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 410 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 411 | Палки гимнастические | К |  |
| 412 | Обруч гимнастический | К |  |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 413 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 414 | Стойки для прыжков в высоту | Д |  |
| 415 | Рулетка измерительная (5м) | Д |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | |
| 416 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 417 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 418 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 419 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 420 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 421 | Сетка для ворот мини-футбола | Д |  |
| 422 | Мячи футбольные | Г |  |
| 423 | Насос для накачивания мячей | Д |  |
| **Средства первой помощи** | | | |
| 424 | Аптечка медицинская | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 51 | Спортивный зал (приспособленный) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, |
| 52 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 61 | Игровое поле для мини-футбола | Д |  |
| 62 | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
| 33 | Прыжковая яма | Д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Вид учебной деятельности | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Дата |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| |  | | --- | | **I Четверть (27 часов)** | | ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. |  |
| 8 | Прыжки | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь выполнять прыжки с разбега. |  |
| **9** | Прыжки | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат | Уметь выполнять прыжки с разбега. |  |
| 10 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |  |
| 11 | Метание | 1 | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |  |
| 12 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | |
| 13 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. |  |
| 14 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 15 | Волейбол | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 16 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 17 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 18 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 19 | Волейбол | 1 | Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 20 | Волейбол | 1 | Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 21 | Баскетбол | 1 | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 22 | Баскетбол | 1 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 23 | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 24 | Баскетбол | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра . | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 25 | Баскетбол | 1 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 26 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 27 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| |  | | --- | | **II Четверть (21час)** | | ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос |  |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |
| 34 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 35 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 36 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 37 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |
| 40 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |
| 42 | Развитие силовых способностей | 1 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 43 | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | |
| 46 | Баскетбол | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| |  | | --- | | **III Четверть (30 часов)** | | ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км.Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| ***Гимнастика (4 часа)*** | | | | | |
| 69 | Развитие силовых способностей | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке. Подтягивание | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 70 | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 72 | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)*** | | | | | |
| 73 | Волейбол | 1 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. |  |
| 74 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 75 | Волейбол | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 76 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 77 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 78 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| |  | | --- | | **IV Четверть(24 часа)** | | ***Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** | | | | | | |
| 79 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 80 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 81 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 82 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 83 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 84 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 85 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| 86 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| 87 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| ***Легкая атлетика (15 часов)*** | | | | | |
| 88 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 89 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 90 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 91 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 92 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 93 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 94 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 95 | Метание | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом |  |
| 96 | Прыжки | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 97 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 98 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Вид учебной деятельности | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Дата |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| |  | | --- | | **I Четверть (27 часов)** | | ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 8 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. |  |
| 9 | Прыжки | 1 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 10 | Метание | 1 | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 11 | Метание | 1 | Беговые упражнений. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 12 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | |
| 13 | Волейбол | 1 | Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 14 | Волейбол | 1 | Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 15 | Волейбол | 1 | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой. | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 16 | Волейбол | 1 | Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 17 | Волейбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 18 | Волейбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 19 | Волейбол | 1 | Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 20 | Волейбол | 1 | Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 21 | Баскетбол | 1 | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.  Эстафеты с мячами. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  |
| 22 | Баскетбол | 1 | Правила и организация игры баскетбол.  Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол  (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 23 | Баскетбол | 1 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 24 | Баскетбол | 1 | Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.  Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 25 | Баскетбол | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 26 | Баскетбол | 1 | Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 27 | Баскетбол | 1 | Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| |  | | --- | | **II Четверть (21час)** | | ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос |  |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 34 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 35 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 36 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 37 | Акробатика | 1 | Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координации. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 40 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 41 | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 42 | Развитие силовых способностей | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 43 | Развитие силовых способностей | 1 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | |
| 46 | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра «Стритбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол» | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| |  | | --- | | **III Четверть (30 часов)** | | ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновреме -нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 65 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 66 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 67 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 68 | Техника  лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| ***Гимнастика (4 часа)*** | | | | | |
| 69 | Развитие силовых способностей | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 70 | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 72 | Развитие гибкости | 1 | Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| ***Спортивные игры ( волейбол– 6 часов)*** | | | | | |
| 73 | Волейбол | 1 | Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча. |  |
| 74 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 75 | Волейбол | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 76 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 77 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| 78 | Волейбол | 1 | Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координации и специальной выносливости, игра «Пионербол» с элементами волейбола | Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча |  |
| |  | | --- | | **IV Четверть(24 часа)** | | ***Спортивные игры ( баскетбол – 9 часов)*** | | | | | | |
| 79 | Баскетбол | 1 | Ведения мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол.» | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 80 | Баскетбол | 1 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол.» | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 81 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 82 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 83 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 84 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 85 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| 86 | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| 87 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| ***Легкая атлетика (15 часов)*** | | | | | |
| 88 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 89 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 90 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 91 | Спринтер  ский бег | 1 | Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 92 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 93 | Метание | 1 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 94 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 95 | Метание | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом |  |
| 96 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 97 | Прыжки | 1 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 98 | Прыжки | 1 | упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику в целом |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий  Игры с бегом. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут  Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Вид учебной деятельности | Требования к уровню  подготовки обучающихся |  |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |  |
|  | | | **I Четверть (27 часов)** |  |  |
|  | | | ***Легкая атлетика(12 часов)*** |  |  |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении.  Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 8 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 9 | Прыжки | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 10 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 11 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 12 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | |
| 13 | Волейбол | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. | Дозировка индивидуальная |  |
| 14 | Волейбол | 1 | Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. | Дозировка индивидуальная |  |
| 15 | Волейбол | 1 | Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 16 | Волейбол | 1 | Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 17 | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 18 | Волейбол | 1 | Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 19 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 20 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 21 | Баскетбол | 1 | Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений |  |
| 22 | Баскетбол | 1 | Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений |  |
| 23 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 24 | Баскетбол | 1 | Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 25 | Баскетбол | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 26 | Баскетбол | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 27 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| **II Четверть (21час)** | | | | | |
| ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением. | Фронтальный опрос |  |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа . В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь.  На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву­мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 33 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 34 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 35 | Акробатика | \  1 | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 36 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толч­ком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д). | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высо­той 100 см (д.). | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 40 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 41 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 42 | Развитие силовых способностей | 1 | Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 43 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или дос­ке и др.Совершенствование техники: спрыгивания; ходьбы на носках укороченными и пристав­ными шагами с движениями рук. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | |
| 46 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | |
| ***Лыжная подготовка*** | | | | | |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | Фронтальный опрос |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Повторенние пройденного в 6 классе. Передви­жение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки» | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам". | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Оказывать помощь при обморожении |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом» | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход , переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| ***Гимнастика (4 часа)*** | | | | | |
| 69 | Развитие силовых способностей | 1 | Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 70 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или дос­ке и др.Совершенствование техники: спрыгивания; ходьбы на носках укороченными и пристав­ными шагами с движениями рук. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 72 | Развитие гибкости | 1 | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| ***Спортивные игры (баскетбол – 6 часов)*** | | | | | |
| 73 | Баскетбол | 1 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 74 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 75 | Баскетбол | 1 | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 76 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. |  |
| 77 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. |  |
| 78 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | |
| ***Спортивные игры (волейбол – 8 часов)*** | | | | | |
| 79 | Волейбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 80 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 81 | Волейбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 82 | Волейбол | 1 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 83 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 84 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 85 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 86 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| ***Легкая атлетика (16 часов)*** | | | | | |
| 87 | Спринтер  ский бег | 1 | Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 88 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 89 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 90 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 91 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 92 | Метание | 1 | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 93 | Метание | 1 | Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 94 | Метание | 1 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| 95 | Прыжки | 1 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 96 | Прыжки | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 97 | Прыжки | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Вид учебной деятельности | | | Требования к уровню  подготовки обучающихся | |  |
| 1 | 2 | 3 | 5 | | | 6 | |  |
| **I Четверть (27 часов)** | | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика(12 часов)*** | | | | | | | | |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | | | Знать требования инструкций.  Устный опрос | |  |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | |  |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | |  |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | |  |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров. | | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | |  |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне пере­дачи. Техникиа эстафетного бега | | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения:: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | |  |
| 8 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвиже­нием вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбе­га, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками | | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | |  |
| 9 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвиже­нием вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбе­га, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | | | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | |  |
| 10 | Метание | 1 | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |  |
| 11 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | |  |
| 12 | Метание | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | | | Уметь демонстрировать технику в целом. | |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | | | | | |
| 13 | Волейбол | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. | | | Дозировка индивидуальная | |  |
| 14 | Волейбол | 1 | Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | | | Дозировка индивидуальная | |  |
| 15 | Волейбол | 1 | ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. | | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  |
| 16 | Волейбол | 1 | Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. | | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  |
| 17 | Волейбол | 1 | Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра. | | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  |
| 18 | Волейбол | 1 | Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой. Учебная игра. | | | Корректировка техники выполнения упражнений | |  |
| 19 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии. | | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | |  |
| 20 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | | | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | |  |
| 21 | Баскетбол | 1 | Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. | | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  |
| 22 | Баскетбол | 1 | Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. | | | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений | |  |
| 23 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа. | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | |  |
| 24 | Баскетбол | 1 | Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | | | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | |  |
| 25 | Баскетбол | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра. | | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | |  |
| 26 | Баскетбол | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | |  |
| 27 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | | | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | |  |
| **II Четверть (21час)** | | | | | | | | |
| ***Гимнастика (18 часов)*** | | | | | | | | |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. | | | | Фронтальный опрос |  |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутые в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием | | | | Корректировка техники выполнения |  |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | . Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 33 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 34 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 35 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики).Опускание в «мост» и вста­вание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий . Подвижные игры. | | | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 36 | Акробатика | 1 | Стойка на руках махом одной и толч­ком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | | | | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме­нее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме­нее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не ме­нее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 40 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 41 | Развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 42 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 43 | Развитие силовых способностей | 1 | Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), ввисе лежа. | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), ввисе лежа.ходьбы на носках укороченными и пристав­ными шагами с движениями рук | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек,(2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | | | | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | | | |
| 46 | Баскетбол | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | | | |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |  |
| **III Четверть (30 часов)** | | | | | | | | |
| ***Лыжная подготовка (20 Часов)*** | | | | | | | | |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | Фронтальный опрос | | | |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | | |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Уметь правильно передвигаться на лыжах | | | |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км . | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности, подъем «елоч­кой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров". | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.). | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле­ние мелких неровностей поверхности ; подъем «елоч­кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров". | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении | | | |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. | | | |  |
|  | | | ***Элементы единоборств (7 часов)*** | | | | |  |
| 69 | Овладение техникой приемов | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. | Фронтальный опрос | | | |  |
| 70 | Овладение техникой приемов | 1 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | | |  |
| 71 | Овладение техникой приемов | 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | | |  |
| 72 | Овладение техникой приемов | 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | | |  |
| 73 | Овладение техникой приемов | 1 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | | |  |
| 74 | Овладение техникой приемов | 1 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | | |  |
| 75 | Овладение техникой приемов | 1 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | | | |  |
| ***Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)*** | | | | | | | | |
| 76 | Баскетбол | 1 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |  |
| 77 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |  |
| 78 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | | | |  |
| **IV Четверть(24 часа)** | | | | | | | | |
| ***Спортивные игры (волейбол – 8 часов)*** | | | | | | | | |
| 79 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | | | |  |
| 80 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | | | |  |
| 81 | Волейбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |  |
| 82 | Волейбол | 1 | ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |  |
| 83 | Волейбол | 1 | ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |  |
| 84 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача .Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |  |
| 85 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мя Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | | | |  |
| 86 | Волейбол | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная | | | |  |
| ***Легкая атлетика (16 часов)*** | | | | | | | | |
| 87 | Спринтер  ский бег | 1 | Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану». | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | |  |
| 88 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | |  |
| 89 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | |  |
| 90 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.  Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. | | |  |
| 91 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.  Бег 60 метров – на результат. | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | |  |
| 92 | Метание | 1 | Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | |  |
| 93 | Метание | 1 | Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 –  5 шагов разбега на дальность. | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | |  |
| 94 | Метание | 1 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. | | Уметь демонстрировать технику в целом. | | |  |
| 95 | Прыжки | 1 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | |  |
| 96 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | |  |
| 97 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). | | Корректировка техники бега | | |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Спортивные игры. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. | | Уметь демонстрировать физические кондиции | | |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Вид учебной деятельности | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Дата |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |  |
|  | | | **I Четверть (27 часов)** | |  |
|  | | | ***Легкая атлетика(12 часов)*** | |  |
| 1 | Спринтер  ский бег | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |
| 2 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 3 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 4 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении.Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 5 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Демонстрировать технику низкого старта |  |
| 6 | Спринтер  ский бег | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 7 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 8 | Прыжки | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Корректировка техники прыжка с разбега. |  |
| **9** | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 10 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 11 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 12 | Метание | 1 | Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| ***Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8часов, баскетбол – 7 часов)*** | | | | |  |
| 13 | Волейбол | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная |  |
| 14 | Волейбол | 1 | Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная |  |
| 15 | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 16 | Волейбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 17 | Волейбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |
| 18 | Волейбол | 1 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |
| 19 | Волейбол | 1 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 20 | Волейбол | 1 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 21 | Баскетбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |  |
| 22 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |
| 23 | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 24 | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 25 | Баскетбол | 1 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 26 | Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 27 | Баскетбол | 1 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |  |
|  | | | **II Четверть (21час)** | |  |
|  | | | ***Гимнастика (18 часов)*** | |  |
| 28 | Строевые упражнения | 1 | Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики ( д). | Фронтальный опрос |  |
| 29 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки: | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 30 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование упражнений в висах и упорах: | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 31 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 32 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 33 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 34 | Акробатика | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 35 | Акробатика | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 36 | Акробатика | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |  |
| 37 | Опорный прыжок | 1 | Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 38 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 39 | Опорный прыжок | 1 | Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 40 | Развитие координации | 1 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Индивидуальный подход |  |
| 41 | Развитие координации | 1 | Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии. | Корректировка техники выполнения упражнений. |  |
| 42 | Развитие силовых способностей | 1 | Лазанья, перелезания: передвижение в висе. подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 43 | Развитие силовых способностей | 1 | Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.  Лазанья, перелезания: передвижение в висе | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 45 | Развитие гибкости | 1 | Преодоление полосы препятствий с включением бега, лаза­ния, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». | Индивидуальный подход |  |
|  | | | ***Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)*** | |  |
| 46 | Баскетбол | 1 | ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |  |
| 47 | Баскетбол | 1 | Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 48 | Баскетбол | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
|  | | | **III Четверть (30 часов)** | |  |
|  | | | ***Лыжная подготовка(20 Часов)*** | |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | Фронтальный опрос |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоле­ние мелких неровностей поверхности. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од­новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах  Оказывать помощь при обморожении |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При­менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | Правила предупреждения обмо­рожений и травм при передвижении на лыжах. |  |
|  | | | ***Элементы единоборств (7 часов)*** | |  |
| 69 | Овладение техникой приемов | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. | Фронтальный опрос |  |
| 70 | Овладение техникой приемов | 1 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 71 | Овладение техникой приемов | 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 72 | Овладение техникой приемов | 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 73 | Овладение техникой приемов | 1 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 74 | Овладение техникой приемов | 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
| 75 | Овладение техникой приемов | 1 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |  |
|  | | | ***Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)*** | |  |
| 76 | Баскетбол | 1 | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. |  |
| 77 | Баскетбол | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 78 | Баскетбол | 1 | Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
|  | | | **IV Четверть(24 часа)** | |  |
|  | | | ***Спортивные игры (волейбол – 8 часов)*** | |  |
| 79 | Волейбол | 1 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 80 | Волейбол | 1 | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 81 | Волейбол | 1 | Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 82 | Волейбол | 1 | Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 83 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 84 | Волейбол | 1 | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 85 | Волейбол | 1 | Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 86 | Волейбол | 1 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
|  | | | ***Легкая атлетика (16 часов)*** | |  |
| 87 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 88 | Спринтер  ский бег | 1 | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 89 | Спринтер  ский бег | 1 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 90 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж­ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 91 | Спринтер  ский бег | 1 | Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |
| 92 | Метание | 1 | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |
| 93 | Метание | 1 | Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 –  5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 94 | Метание | 1 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| 95 | Прыжки | 1 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 96 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 97 | Прыжки | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе­нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности | 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности | 1 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега­ющей к школе.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |