Приложение к ООП ООО

МБОУ СОШ №3 г. Усмани

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура» разработана и составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранятьих;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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, принесших славу российскому спорту;

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.**

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег на результат (60 м). (ГТО). Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5— 6 м. (ГТО). Бег 1000 м на результат (ГТО). Наклоны вперед на результат. (ГТО) Подтягивание. (ГТО) Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. (ГТО) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). Метание малого мяча весом 150 г. (ГТО). Прыжок в длину с места на результат (ГТО).

**Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд. Развитие гибкости. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Висы. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Прыжок ноги врозь. Упражнения на бревне. Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д.) Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д)

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА***

Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. Встречная эстафета. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Приземление. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5-6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе. Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д).

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

ВОЛЕЙБОЛ

ТБ при проведении занятий по волейболу. Приёмы игры в волейбол. Тактика игры. Овладение техникой передвижения. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. Освоение техники удара по мячу. Стойки и перемещения игрока. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Совершенствование приёма и передачи мяча. Нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку. Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Прямой нападающий удар после подбрасывания. Передачи мяча над собой. Ведение мяча на месте. Игра «картошка». Волейбол 3\*3. Совершенствование элементов волейбола в линейных эстафетах. Зачёт по подачи мяча в зоны волейбольной площадки. Действия нападающего удара. Тактика свободного нападения.

БАСКЕТБОЛ.

Правила ТБ при занятиях баскетболом. Технико - тактические действия в баскетболе. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Приёмы игры в баскетбол. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра «Передал - садись». Игра «Борьба за мяч». Игра «Не давай мяч водящему». Игра «Вокруг света». Игровые задания.

***ФУТБОЛ (мини-футбол)***

ТБ при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. Овладение элементами техники футбола. Использование корпуса. Удары по катящемуся мячу. Обыгрыш. Нападение в игровых заданиях. Финты. Игра по упрощенным правилам. Игра головой. Оценка техники владения мячом. Развитие координационных способностей. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с мячом. Освоение техники удара по мячу, ведения мяча. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение. Правила игры в футбол.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

***Плавание (теория).***

ТБ при занятиях плаванию. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Скольжение на спине и животе. Упражнения на задерживания дыхания Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Способы плавания. Имитационные движения для освоения техники плавания кроль на груди, спине, брасс. Упражнения на суше для изучения движений ног. Прыжок в воду. Упражнения на суше для изучения движений рук.

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. Круговая эстафета. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Техника

выполнения подъема «полуелочкой». Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Поворот переступанием. Непрерывное передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение на лыжах 2, 3 и 4,5 км. Подъем ступающим шагом. Подъем елочкой на склоне 45°. Спуски. Техника спусков. Виды стоек. Торможение упором, «плугом». Развитие выносливости. Правила соревнований.

***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

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

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| История и современное развитие физической культуры (2ч) | | |
| 1 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (11ч) | | |
| 3 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Требования техники безопасности во время занятий л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 |
| 4 | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бег. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. (ГТО) | 1 |
| 5 | Спорт и спортивная подготовка. Беговые упражнения. Высокий старт. Встречная эстафета (ГТО) | 1 |
| 6 | Спорт и спортивная подготовка. Беговые упражнения. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.(ГТО) | 1 |
| 7 | Бег на результат (60 м). (ГТО). Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1 |
| 8 | Прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места. (ГТО). Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5-6 м. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места на результат. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5-6 м. | 1 |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры «Салки» | 1 |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры «Салки маршем» | 1 |
| 13 | ОРУ. Бег 1000 м на результат (ГТО). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол (14 ч) | | |
| 14 | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 15 | Приёмы игры в баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 16 | Технико - тактические действия в баскетболе. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 17 | Приёмы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 18 | Технико - тактические действия в баскетболе. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | 1 |
| 19 | Приёмы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света». | 1 |
| 20 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | 1 |
| 21 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | 1 |
| 22 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 23 | Технико - тактические действия в баскетболе. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | 1 |
| 24 | Приёмы игры в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. | 1 |
| 25 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 26 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 27 | Приёмы игры в баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств. | 1 |
| Физическая культура человека (1ч) | | |
| 28 | Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 ч) | | |
| 29 | ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Преодоление полосы препятствий разной сложности, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |
| 31 | Акробатические упражнения, комбинации. | 1 |
| 32 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | 1 |
| 33 | Упражнения на перекладине. Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | 1 |
| 34 | Упражнения на перекладине. Передвижение в висах и упорах. Строевые упражнения. | 1 |
| 35 | Упражнения на перекладине. Висы закрепление. Сдача зачётов. Строевые упражнения. | 1 |
| 36 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 |
| 37 | Совершенствование опорного прыжка. Строевые упражнения. Наклоны вперед на результат. (ГТО) | 1 |
| 38 | Упражнения на бревне. Опорный прыжок . Строевые упражнения. | 1 |
| 39 | Закрепление техники опорного прыжка. Строевые упражнения. | 1 |
| 40 | Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ПИ «Удочка». | 1 |
| 41 | Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ПИ «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 42 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | 1 |
| 43 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 44 | Лазание по канату, перелезание, ползание. Подтягивание. (ГТО) | 1 |
| 45 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». | 1 |
| 46 | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 |
| 47 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. ПИ «Бездомный заяц». | 1 |
| 48 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление раздела гимнастика с элементами акробатики. | 1 |
| Физическая культура человека (1ч) | | |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| Лыжная подготовка (18 ч) | | |
| 50 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход, совершенствование. | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 59 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход совершенствование. | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах. Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости. | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах. Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. | 1 |
| 63 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Непрерывное передвижение на лыжах 2000м. | 1 |
| 65 | Передвижение на лыжах. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах. Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков, совершенствование дистанция 2 км | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах. Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. ( ГТО) | 1 |
| Плавание-теория (5 ч) | | |
| 68 | ТБ при занятиях плаванию. Плавание. Упражнения на задерживания дыхания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | 1 |
| 69 | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. | 1 |
|  | скольжении. Общеразвивающие и специальные физические упражнения |  |
| 70 | Способы плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем. Имитационные движения для освоения техники плавания кроль на груди, спине, брасс. | 1 |
| 71 | Скольжение на спине и животе. Упражнения на суше для изучения движений ног. | 1 |
| 72 | Плавание. Прыжок в воду. Упражнения на суше для изучения движений  рук. | 1 |
| Спортивные игры футбол (7 ч) | | |
| 73 | ТБ при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. | 1 |
| 74 | Футбол. Овладения техникой передвижения. Повороты. | 1 |
| 75 | Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. | 1 |
| 76 | Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 77 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. | 1 |
| 78 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 79 | Футбол. Освоение техники удара по мячу, ведения мяча. Правила игры в футбол. | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол (12 ч) | | |
| 80 | ТБ при проведении занятий по волейболу. Волейбол. Стойки и перемещения игрока. | 1 |
| 81 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 82 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. | 1 |
| 83 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. | 1 |
| 84 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 85 | Тактика игры. Совершенствование приёма и передачи мяча. | 1 |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Приём и передача мяча. Игровые упражнения. | 1 |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку. | 1 |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Нижняя подача мяча. | 1 |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Передачи мяча над собой. | 1 |
| 90 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «картошка». Волейбол 3\*3. | 1 |
| 91 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Совершенствование элементов волейбола в линейных эстафетах. Зачёт по подачи мяча в зоны волейбольной площадки. | 1 |
| Современное представление о физической культуре (1 ч) | | |
| 92 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Легкая атлетика (11ч) | | |
| 93 | ТБ при занятиях легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 94 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. | 1 |
| 95 | Беговые упражнения. Развитие силовой выносливости бег на 1000м. | 1 |
| 96 | Беговые упражнения. Развитие силовой выносливости бег на 1000м. на результат. | 1 |
| 97 | Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). | 1 |
| 98 | ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с разбега. Эстафета с палкой с этапом до 50м. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча весом 150 г. по движущейся мишени (ГТО). | 1 |
| 100 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Бег на результат (60м) (ГТО). | 1 |
| 101 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с места на результат (ГТО). | 1 |
| 102 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. (ГТО) | 1 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| История и современное развитие физической культуры (2ч) | | |
| 1 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 2 | Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (11ч) | | |
| 3 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Требования техники безопасности во время занятий л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 |
| 4 | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бег. Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. (ГТО) | 1 |
| 5 | Спорт и спортивная подготовка. Беговые упражнения. Высокий старт. Встречная эстафета (ГТО) | 1 |
| 6 | Спорт и спортивная подготовка. Беговые упражнения. Контрольный тест челночный бег 3х10 м.(ГТО) | 1 |
| 7 | Бег на результат (60 м). (ГТО). Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1 |
| 8 | Прыжковые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места. (ГТО). Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5-6 м. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места на результат. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2\*1 м с 5-6 м. | 1 |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры «Салки» | 1 |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Подвижные игры «Салки маршем» | 1 |
| 13 | ОРУ. Бег 1000 м на результат (ГТО). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол (14 ч) | | |
| 14 | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 15 | Приёмы игры в баскетбол. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». | 1 |
| 16 | Технико - тактические действия в баскетболе. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 17 | Приёмы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 18 | Технико - тактические действия в баскетболе. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света». | 1 |
| 19 | Приёмы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света». | 1 |
| 20 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». | 1 |
| 21 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. | 1 |
| 22 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Игра в мини-баскетбол. |  |
| 23 | Технико - тактические действия в баскетболе. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. | 1 |
| 24 | Приёмы игры в баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. | 1 |
| 25 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |
| 26 | Приёмы игры в баскетбол. Бросок мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 27 | Приёмы игры в баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств. | 1 |
| Физическая культура человека (1ч) | | |
| 28 | Коррекция осанки и телосложения. Осанка как показатель физического развития человека. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики (20 ч) | | |
| 29 | ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Преодоление полосы препятствий разной сложности, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |
| 31 | Акробатические упражнения, комбинации. | 1 |
| 32 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | 1 |
| 33 | Упражнения на перекладине. Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | 1 |
| 34 | Упражнения на перекладине. Передвижение в висах и упорах. Строевые упражнения. | 1 |
| 35 | Упражнения на перекладине. Висы закрепление. Сдача зачётов. Строевые упражнения. | 1 |
| 36 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Опорный прыжок. Строевые упражнения. | 1 |
| 37 | Совершенствование опорного прыжка. Строевые упражнения. Наклоны вперед на результат. (ГТО) | 1 |
| 38 | Упражнения на бревне. Опорный прыжок . Строевые упражнения. | 1 |
| 39 | Закрепление техники опорного прыжка. Строевые упражнения. | 1 |
| 40 | Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ПИ «Удочка». | 1 |
| 41 | Гимнастические комбинации. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ПИ «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 42 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». | 1 |
| 43 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». | 1 |
| 44 | Лазание по канату, перелезание, ползание. Подтягивание. (ГТО) | 1 |
| 45 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». | 1 |
| 46 | Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 |
| 47 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. ПИ «Бездомный заяц». | 1 |
| 48 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление раздела гимнастика | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | с элементами акробатики. |  |
| Физическая культура человека (1ч) | | |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| Лыжная подготовка (18 ч) | | |
| 50 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Поворот переступанием. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход (совершенствование). | 1 |
| 54 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход, совершенствование. | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 59 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход совершенствование. | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах. Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости. | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах. Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. | 1 |
| 63 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Непрерывное передвижение на лыжах 2000м. | 1 |
| 65 | Передвижение на лыжах. Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км. | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах. Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков, совершенствование дистанция 2 км | 1 |
| 67 | Передвижение на лыжах. Проведение зачета по лыжным гонкам на дистанции 2км с учетом времени. ( ГТО) | 1 |
| Плавание-теория (5 ч) | | |
| 68 | ТБ при занятиях плаванию. Плавание. Упражнения на задерживания дыхания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | 1 |
| 69 | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. | 1 |
| 70 | Способы плавания. Плавание на груди и спине вольным стилем. Имитационные движения для освоения техники плавания кроль на груди, спине, брасс. | 1 |
| 71 | Скольжение на спине и животе. Упражнения на суше для изучения движений ног. | 1 |
| 72 | Плавание. Прыжок в воду. Упражнения на суше для изучения движений  рук. | 1 |
| Спортивные игры футбол (7 ч) | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 73 | ТБ при занятиях спортивными играми. Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. | 1 |
| 74 | Футбол. Овладения техникой передвижения. Повороты. | 1 |
| 75 | Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорение игрока. | 1 |
| 76 | Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 77 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. | 1 |
| 78 | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 79 | Футбол. Освоение техники удара по мячу, ведения мяча. Правила игры в футбол. | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол (12 ч) | | |
| 80 | ТБ при проведении занятий по волейболу. Волейбол. Стойки и перемещения игрока. | 1 |
| 81 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 82 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. | 1 |
| 83 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. | 1 |
| 84 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 85 | Тактика игры. Совершенствование приёма и передачи мяча. | 1 |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Приём и передача мяча. Игровые упражнения. | 1 |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Нижняя подача мяча. Передача мяча через сетку. | 1 |
| 88 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Нижняя подача мяча. | 1 |
| 89 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Передачи мяча над собой. | 1 |
| 90 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игра «картошка». Волейбол 3\*3. | 1 |
| 91 | Технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Совершенствование элементов волейбола в линейных эстафетах. Зачёт по подачи мяча в зоны волейбольной площадки. | 1 |
| Современное представление о физической культуре (1 ч) | | |
| 92 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| Легкая атлетика (11ч) | | |
| 93 | ТБ при занятиях легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. | 1 |
| 94 | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. | 1 |
| 95 | Беговые упражнения. Развитие силовой выносливости бег на 1000м. | 1 |
| 96 | Беговые упражнения. Развитие силовой выносливости бег на 1000м. на результат. | 1 |
| 97 | Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя дистанция 5 м (ГТО). | 1 |
| 98 | ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с разбега. Эстафета с палкой с этапом до 50м. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 99 | Метание малого мяча весом 150 г. по движущейся мишени (ГТО). | 1 |
| 100 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Бег на результат (60м) (ГТО). | 1 |
| 101 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с места на результат (ГТО). | 1 |
| 102 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег в равномерном темпе (1500м) - контрольное упражнение. (ГТО) | 1 |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни(4ч) | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. . | 1 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 1 |
| 3 | Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх | 1 |
| 4 | Основные этапы развития физической культуры в России | 1 |
| Лёгкая атлетика(10ч) | | |
| 5 | Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м. Повторение техники низкого старта и стартовый разгон. | 1 |
| 6 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег на средние дистанции. Совершенствование старта и стартовый разгон. Учет - бег 60м. | 1 |
| 7 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с разбега. Совершенствование старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры. Традиция - народные праздники «Святки», «Масленица». | 1 |
| 9 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег на длинные дистанции. Изучение техники низкого старта и стартовый разгон. | 1 |
| 10 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спортивная ходьба. Низкий старт. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег с ускорениям. Эстафетный бег | 1 |
| 11 | Метание малого мяча по движущейся мишени Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с ускорением. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча по движущейся мишени Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Учёт в челночном беге на 3х10м. Бег с ускорениям. Эстафетный бег. | 1 |
| 13 | Кроссовый бег.1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). | 1 |
| 14 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Бег 2 км (мальчики) 1,5 км (девочки) на результат. (ГТО). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол (16ч) | | |
| 15 | Правила поведения и техники безопасности по баскетболу. Правила соревнований. Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Техника передачи мяча разными способами. | 1 |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча. Совершенствовать технику поворотов. | 1 |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Передача мяча, ловля, штрафной бросок. | 1 |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски в кольцо. Совершенствование штрафного броска, ловля, передача. | 1 |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут. | 1 |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |
| 24 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 25 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении. Совершенствование штрафной бросок. | 1 |
| 26 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 27 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование штрафного броска. | 1 |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. ОФП. | 1 |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Передача мяча. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски в кольцо. Штрафной бросок зачёт. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики(20 ч) | | |
| 31 | Правила поведения и техники безопасности по гимнастике. Комплексы утреней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Строевые упражнения. | 1 |
| 32 | Висы. Гимнастика для глаз. Строевые упражнения. | 1 |
| 33 | Лазание по канату в три приема. Поднимание туловища из положения лёжа на спине на результат. (ГТО). | 1 |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 37 | Комбинации на спортивных снарядах. Подтягивание в висе. | 1 |
| 38 | Лазанье по канату в два приёма. Спортивные состязания: перетягивание каната, игра: «стенка на стенку» «Удержись за кругом», «Петушиный бой» | 1 |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат (ГТО). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Прыжки с поворотами. Прыжок боком с поворотом на 90о (Д) ;согнув ноги (м); | 1 |
| 41 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 42 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 43 | Лазание по канату. Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии. | 1 |
| 44 | Висы. Подтягивание в висе на результат. (ГТО). | 1 |
| 45 | Лазание по канату изученным способом. | 1 |
| 46 | Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 47 | Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения комбинации в равновесии. | 1 |
| 48 | Акробатические упражнения и комбинации на результат. Техника выполнения акробатических элементов. | 1 |
| 49 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| Лыжная подготовка(16ч) | | |
| 50 | Правила поведения и техники безопасности по лыжной подготовке. Правила соревнований. Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение по учебной площадке до 2000м. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение по лыжне. | 1 |
| 54 | Техника подъема в гору скользящим шагом. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения подъема «полуелочкой». Коньковый ход. | 1 |
| 58 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Техника выполнения торможения и поворота упором. | 1 |
| 59 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно­двигательного аппарата регулирование массы тела и формирования телосложения | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 61 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 4,5км. Техника выполнения торможения и поворота упором. | 1 |
| 63 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную | 1 |
|  | выносливость. |  |
| 64 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3  км на результат. |  |
| 65 | Передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах на 3 км.  (ГТО). |  |
| 66 | Передвижение на лыжах разными способами. Преодоление бугров и  впадин при спуске с горы. |  |
| Плавание-теория(4ч) | | |
| 67 | Изучение способов плавания: кроль на груди и спине, брасс. |  |
| 68 | Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. |  |
| 69 | Старты при плавании кролем на груди и спине, брасс. Повороты при  плавании |  |
| 70 | Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. |  |
| Спортивные игры. Волейбол (8ч) | | |
| 71 | Правила поведения и техники безопасности по волейболу. Правила игры. Передача мяча через сетку. Стойка и передвижения игрока. |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойка и  передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача  мяча. Комбинации из разученных перемещений. |  |
| 74 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника  передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |
| 75 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя  передача в парах через сетку. |  |
| 76 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя  прямая подача, прием мяча после подачи. |  |
| 77 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника передачи в тройках после перемещения. Игра по упрощенным  правилам. |  |
| 78 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Действия  нападающего удара. Тактика свободного нападения. |  |
| Спортивные игры. Футбол (9ч) | | |
| 79 | Правила поведения и техники безопасности по футболу. Правила игры футбол. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение  мяча. Тактика свободного нападения. |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра  головой. Оценка техники владения мячом. |  |
| 82 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Обыгрыш.  Нападение в игровых заданиях. |  |
| 83 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передача  мяча. Стойки и перемещения футболиста. |  |
| 84 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.  Использование корпуса. Удары по катящемуся мячу. |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Действия  нападающего против защитников. Позиционное нападение. |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча. Оценка технико-тактических действий. |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Финты. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Игра по упрощенным правилам. |  |
| Лёгкая атлетика(14ч) | | |
| 88 | Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Спортивная ходьба. | 1 |
| 89 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Бег на короткие дистанции 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин. | 1 |
| 90 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 91 | Правила составления занятий и системы занятий спортивно­оздоровительной тренировкой. | 1 |
| 92 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег - 60м (ГТО) | 1 |
| 93 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с 4-5 шагов. (ГТО).Медленный бег 6мин. | 1 |
| 94 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 95 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление Прыжок в длину с разбега на результат. . Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 96 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 97 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег-60 м на результат. (ГТО). | 1 |
| 98 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег на длинные дистанции 2000, на результат. (ГТО). | 1 |
| 99 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Прыжок в длину с места на результат. (ГТО). | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 101 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Челночный бег 3\*10 на результат.*Эстафетный бег. Общефизическая подготовка* | 1 |
| 102 | Лапта. Технико-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. | 1 |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни(4ч) | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. . | 1 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 1 |
| 3 | Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх | 1 |
| 4 | Основные этапы развития физической культуры в России | 1 |
| Лёгкая атлетика(10ч) | | |
| 5 | Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м. Повторение техники низкого старта и стартовый разгон. | 1 |
| 6 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег на средние дистанции. Совершенствование старта и стартовый разгон. Учет - бег 60м. | 1 |
| 7 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с разбега. Совершенствование старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры. Традиция - народные праздники «Святки», «Масленица». | 1 |
| 9 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег на длинные дистанции. Изучение техники низкого старта и стартовый разгон. | 1 |
| 10 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спортивная ходьба. Низкий старт. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег с ускорениям. Эстафетный бег | 1 |
| 11 | Метание малого мяча по движущейся мишени Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с ускорением. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча по движущейся мишени Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Учёт в челночном беге на 3х10м. Бег с ускорениям. Эстафетный бег. | 1 |
| 13 | Кроссовый бег.1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). | 1 |
| 14 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Бег 2 км (мальчики) 1,5 км (девочки) на результат. (ГТО). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол (16ч) | | |
| 15 | Правила поведения и техники безопасности по баскетболу. Правила соревнований. Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Техника передачи мяча разными способами. | 1 |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча. Совершенствовать технику поворотов. | 1 |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Передача мяча, ловля, штрафной бросок. | 1 |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски в кольцо. Совершенствование штрафного броска, ловля, передача. | 1 |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут. | 1 |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |
| 24 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 25 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении. Совершенствование штрафной бросок. | 1 |
| 26 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 27 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование штрафного броска. | 1 |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. ОФП. | 1 |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Передача мяча. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски в кольцо. Штрафной бросок зачёт. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики(20 ч) | | |
| 31 | Правила поведения и техники безопасности по гимнастике. Комплексы утреней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Строевые упражнения. | 1 |
| 32 | Висы. Гимнастика для глаз. Строевые упражнения. | 1 |
| 33 | Лазание по канату в три приема. Поднимание туловища из положения лёжа на спине на результат. (ГТО). | 1 |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 37 | Комбинации на спортивных снарядах. Подтягивание в висе. | 1 |
| 38 | Лазанье по канату в два приёма. Спортивные состязания: перетягивание каната, игра: «стенка на стенку» «Удержись за кругом», «Петушиный бой» | 1 |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат (ГТО). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Прыжки с поворотами. Прыжок боком с поворотом на 90о (Д) ;согнув ноги (м); | 1 |
| 41 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 42 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 43 | Лазание по канату. Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии. | 1 |
| 44 | Висы. Подтягивание в висе на результат. (ГТО). | 1 |
| 45 | Лазание по канату изученным способом. | 1 |
| 46 | Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 47 | Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения комбинации в равновесии. | 1 |
| 48 | Акробатические упражнения и комбинации на результат. Техника выполнения акробатических элементов. | 1 |
| 49 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| Лыжная подготовка(16ч) | | |
| 50 | Правила поведения и техники безопасности по лыжной подготовке. Правила соревнований. Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение по учебной площадке до 2000м. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение по лыжне. | 1 |
| 54 | Техника подъема в гору скользящим шагом. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения подъема «полуелочкой». Коньковый ход. | 1 |
| 58 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Техника выполнения торможения и поворота упором. | 1 |
| 59 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно­двигательного аппарата регулирование массы тела и формирования телосложения | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 61 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 4,5км. Техника выполнения торможения и поворота упором. | 1 |
| 63 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную | 1 |
|  | выносливость. |  |
| 64 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3  км на результат. |  |
| 65 | Передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах на 3 км.  (ГТО). |  |
| 66 | Передвижение на лыжах разными способами. Преодоление бугров и  впадин при спуске с горы. |  |
| Плавание-теория(4ч) | | |
| 67 | Изучение способов плавания: кроль на груди и спине, брасс. |  |
| 68 | Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. |  |
| 69 | Старты при плавании кролем на груди и спине, брасс. Повороты при  плавании |  |
| 70 | Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. |  |
| Спортивные игры. Волейбол (8ч) | | |
| 71 | Правила поведения и техники безопасности по волейболу. Правила игры. Передача мяча через сетку. Стойка и передвижения игрока. |  |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойка и  передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. |  |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача  мяча. Комбинации из разученных перемещений. |  |
| 74 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника  передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |
| 75 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя  передача в парах через сетку. |  |
| 76 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя  прямая подача, прием мяча после подачи. |  |
| 77 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника передачи в тройках после перемещения. Игра по упрощенным  правилам. |  |
| 78 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Действия  нападающего удара. Тактика свободного нападения. |  |
| Спортивные игры. Футбол (9ч) | | |
| 79 | Правила поведения и техники безопасности по футболу. Правила игры футбол. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение  мяча. Тактика свободного нападения. |  |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра  головой. Оценка техники владения мячом. |  |
| 82 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Обыгрыш.  Нападение в игровых заданиях. |  |
| 83 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передача  мяча. Стойки и перемещения футболиста. |  |
| 84 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.  Использование корпуса. Удары по катящемуся мячу. |  |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Действия  нападающего против защитников. Позиционное нападение. |  |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение  мяча. Оценка технико-тактических действий. |  |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Финты. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Игра по упрощенным правилам. |  |
| Лёгкая атлетика(14ч) | | |
| 88 | Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Спортивная ходьба. | 1 |
| 89 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Бег на короткие дистанции 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин. | 1 |
| 90 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 91 | Правила составления занятий и системы занятий спортивно­оздоровительной тренировкой. | 1 |
| 92 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег - 60м (ГТО) | 1 |
| 93 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с 4-5 шагов. (ГТО).Медленный бег 6мин. | 1 |
| 94 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 95 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление Прыжок в длину с разбега на результат. . Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 96 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 97 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег-60 м на результат. (ГТО). | 1 |
| 98 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег на длинные дистанции 2000, на результат. (ГТО). | 1 |
| 99 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Прыжок в длину с места на результат. (ГТО). | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 101 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Челночный бег 3\*10 на результат.Эстафетный бег. Общефизическая подготовка | 1 |
| 102 | Лапта. Технико-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. | 1 |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во  часов |
| Основы физической культуры и здорового образа жизни(4ч) | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. . | 1 |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка | 1 |
| 3 | Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх | 1 |
| 4 | Основные этапы развития физической культуры в России | 1 |
| Лёгкая атлетика(10ч) | | |
| 5 | Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м. Повторение техники низкого старта и стартовый разгон. | 1 |
| 6 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег на средние дистанции. Совершенствование старта и стартовый разгон. Учет - бег 60м. | 1 |
| 7 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Прыжок в длину с разбега. Совершенствование старта и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Бег 5мин. с ускорениями. | 1 |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно - образные и обрядовые игры. Традиция - народные праздники «Святки», «Масленица». | 1 |
| 9 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Бег на длинные дистанции. Изучение техники низкого старта и стартовый разгон. | 1 |
| 10 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спортивная ходьба. Низкий старт. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег с ускорениям. Эстафетный бег | 1 |
| 11 | Метание малого мяча по движущейся мишени Повторение техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег с ускорением. | 1 |
| 12 | Метание малого мяча по движущейся мишени Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Учёт в челночном беге на 3х10м. Бег с ускорениям. Эстафетный бег. | 1 |
| 13 | Кроссовый бег.1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). | 1 |
| 14 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Бег 2 км (мальчики) 1,5 км (девочки) на результат. (ГТО). | 1 |
| Спортивные игры. Баскетбол (16ч) | | |
| 15 | Правила поведения и техники безопасности по баскетболу. Правила соревнований. Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 16 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Техника передачи мяча разными способами. | 1 |
| 17 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 18 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | мяча. Совершенствовать технику поворотов. |  |
| 19 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 20 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Передача мяча, ловля, штрафной бросок. | 1 |
| 21 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски в кольцо. Совершенствование штрафного броска, ловля, передача. | 1 |
| 22 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут. | 1 |
| 23 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |
| 24 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 25 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Бросок в кольцо одной рукой от плеча в движении. Совершенствование штрафной бросок. | 1 |
| 26 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Действия нападающего против защитников. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 |
| 27 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Совершенствование штрафного броска. | 1 |
| 28 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. ОФП. | 1 |
| 29 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Передача мяча. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Броски в кольцо. Штрафной бросок зачёт. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики(20 ч) | | |
| 31 | Правила поведения и техники безопасности по гимнастике. Комплексы утреней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Строевые упражнения. | 1 |
| 32 | Висы. Гимнастика для глаз. Строевые упражнения. | 1 |
| 33 | Лазание по канату в три приема. Поднимание туловища из положения лёжа на спине на результат. (ГТО). | 1 |
| 34 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 36 | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 37 | Комбинации на спортивных снарядах. Подтягивание в висе. | 1 |
| 38 | Лазанье по канату в два приёма. Спортивные состязания: перетягивание каната, игра: «стенка на стенку» «Удержись за кругом», «Петушиный бой» | 1 |
| 39 | Акробатические упражнения и комбинации. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу на результат (ГТО). | 1 |
| 40 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Прыжки с | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | поворотами. Прыжок боком с поворотом на 90о (Д) ;согнув ноги (м); |  |
| 41 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 42 | Совершенствование и закрепление опорного прыжка. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 43 | Лазание по канату. Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии. | 1 |
| 44 | Висы. Подтягивание в висе на результат. (ГТО). | 1 |
| 45 | Лазание по канату изученным способом. | 1 |
| 46 | Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 47 | Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения комбинации в равновесии. | 1 |
| 48 | Акробатические упражнения и комбинации на результат. Техника выполнения акробатических элементов. | 1 |
| 49 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| Лыжная подготовка(16ч) | | |
| 50 | Правила поведения и техники безопасности по лыжной подготовке. Правила соревнований. Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. Скользящий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах разными способами. Основные способы передвижения на лыжах. Передвижение по учебной площадке до 2000м. | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Равномерное передвижение по лыжне. | 1 |
| 54 | Техника подъема в гору скользящим шагом. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения подъема «полуелочкой». Коньковый ход. | 1 |
| 58 | Подъемы, спуски, повороты, торможения. Техника выполнения торможения и поворота упором. | 1 |
| 59 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно­двигательного аппарата регулирование массы тела и формирования телосложения | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 61 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1 |
| 62 | Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 4,5км. Техника выполнения торможения и поворота упором. | 1 |
| 63 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | 1 |
| 64 | Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный | 1 |
|  | одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 3 км на результат. |  |
| 65 | Передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах на 3 км.  (ГТО). | 1 |
| 66 | Передвижение на лыжах разными способами. Преодоление бугров и  впадин при спуске с горы. | 1 |
| Плавание-теория(4ч) | | |
| 67 | Изучение способов плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 1 |
| 68 | Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. | 1 |
| 69 | Старты при плавании кролем на груди и спине, брасс. Повороты при  плавании | 1 |
| 70 | Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. | 1 |
| Спортивные игры. Волейбол (8ч) | | |
| 71 | Правила поведения и техники безопасности по волейболу. Правила  игры. Передача мяча через сетку. Стойка и передвижения игрока. | 1 |
| 72 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Стойка и  передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 73 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача  мяча. Комбинации из разученных перемещений. | 1 |
| 74 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника  передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 75 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя  передача в парах через сетку. | 1 |
| 76 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя  прямая подача, прием мяча после подачи. | 1 |
| 77 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Техника передачи в тройках после перемещения. Игра по упрощенным  правилам. | 1 |
| 78 | Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Действия  нападающего удара. Тактика свободного нападения. | 1 |
| Спортивные игры. Футбол (9ч) | | |
| 79 | Правила поведения и техники безопасности по футболу. Правила игры  футбол. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 80 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча.  Тактика свободного нападения. | 1 |
| 81 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра головой.  Оценка техники владения мячом. | 1 |
| 82 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Обыгрыш.  Нападение в игровых заданиях. | 1 |
| 83 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Передача  мяча. Стойки и перемещения футболиста. | 1 |
| 84 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Использование  корпуса. Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 85 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Действия  нападающего против защитников. Позиционное нападение. | 1 |
| 86 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча.  Оценка технико-тактических действий. | 1 |
| 87 | Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Финты. Игра по упрощенным правилам. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Легкая атлетика (14ч) | | |
| 88 | Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Спортивная ходьба. | 1 |
| 89 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Бег на короткие дистанции 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин. | 1 |
| 90 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 91 | Правила составления занятий и системы занятий спортивно­оздоровительной тренировкой. | 1 |
| 92 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег - 60м (ГТО) | 1 |
| 93 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с 4-5 шагов. (ГТО).Медленный бег 6мин. | 1 |
| 94 | Метание малого мяча по движущейся мишени. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 95 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление Прыжок в длину с разбега на результат. . Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 96 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 97 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег-60 м на результат. (ГТО). | 1 |
| 98 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Бег на длинные дистанции 2000, на результат. (ГТО). | 1 |
| 99 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Прыжок в длину с места на результат. (ГТО). | 1 |
| 100 | Кроссовая подготовка. | 1 |
| 101 | Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Упражнения в парах на сопротивление. Челночный бег 3\*10 на результат | 1 |
| 102 | Эстафетный бег. Общефизическая подготовка | 1 |
| 103­ | Лапта. Технико-тактические действия. Правила игры. Игра по правилам. | 1 |
| 104 | Лапта. Правила игры. Игра по правилам. | 1 |
| 105 | Лапта. Игра по правилам. | 1 |