**2.2.2.16Рабочая программа по предмету «Физическая культура»**

*Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе рабочей программы*Рабочие программа 5-9 классы. Лях В.И. М.: Просвещение, 2012.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

*•*владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* **Метапредметные результаты**
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•        умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

•        формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.***Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Кроссовая подготовка***длительный бег на выносливость

***Спортивные игры.****Баскетбол.*Игра по правилам.

*Волейбол.*Игра по правилам.

*Футбол.*Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Авторская | Рабочая | Количество часов | | | | |
|  |  |  | Классы | | | | |
|  |  |  | 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
| **Базовая часть** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Спортивные игры: | 18 | 18 |  |  |  |  |  |
| волейбол |  |  | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 |
| баскетбол |  |  | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| футбол |  |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| **Вариативная часть** | **30** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 3 |  |  |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) |  |  | 8 | 13 | 13 | 11 | 11 |
| Спортивные игры  (футбол) |  |  | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Спортивные игры (волейбол) |  |  | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка |  |  | 2 |  |  |  |  |
| Общее количество часов | 105 | 102 | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
|  | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | ДЕВОЧКИ | | | МАЛЬЧИКИ | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров | 5,3 и < | 5,4-6,0 | 6,1 и > | 5,2 и < | 5,3-5,9 | 6,0 и > |
| Бег 60 метров | 10,2 и < | 10,3-11,4 | 11,5 и > | 9,7 и < | 9,8-10,9 | 11.0 и > |
| Бег 300 метров | 1.05 и < | 1.06-1.19 | 1.20 и > | 0,59 | 1.00-01.14 | 1.15 и > |
| Бег 1000 метров | 5.10 и < | 5.11-7.10 | 7.11 и > | 4.30 и < | 4.31-6.30 | 6.31 и > |
| Бег 1500 метров | 8.15 и < | 8.16-8.49 | 8.50 и > | 7.40 и < | 7.41-8.15 | 8.10 и > |
| Метание мяча (150 гр.) | 23 и > | 22-16 | 15 и < | 38 и > | 35-23 | 21 и < |
| Прыжок в длину с/р | 330 и > | 329-231 | 230 и < | 360 и > | 359-271 | 270 и < |
| Прыжок в высоту с/р | 110 и > | 105-90 | 85 и < | 115 и > | 110-95 | 90 и < |
| Ч/б 3 ×10 м.(сек.) | 8,4 и < | 8,0-8,9 | 9,0 и > | 8,0 и < | 8,1-8,5 | 8,6 и > |
| Бег 6 минут (колич. метров) | 1150 (23) | 900 (18) | 750 (15) | 1350 (27) | 1100 (22) | 950 (19) |
| Подтягивание | 15 и > | 14-7 | 6 и < | 9 и > | 8-5 | 4 и < |
| Прыжок в длину с/м | 179 и > | 178-140 | 139 и < | 184 и > | 183-145 | 144 и < |
| Пресс за 30 сек | 17 и > | 11-16 | 10 и < | 23 и > | 13-22 | 12 и < |
| Пр. ч/з скакалку за 30 сек. | 60 | 59-41 | 40 | 55 | 54-36 | 35 |
| Пр. ч/з скакалку за 1 мин | 115 и > | 114-96 | 95 и < | 105 и > | 99-85 | 84 и < |
| Наклон вперёд стоя (см) | 16 | 9 | 5 | 10 | 6 | 2 |
| Отжимание | 11 и > | 10-8 | 7 и < | 16 и > | 15-11 | 10 и < |
| Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см | 355 | 300 | 250 | 430 | 350 | 305 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | ДЕВУШКИ | | | ЮНОШИ | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров | 5,2 и < | 5,3-5,9 | 6,0 и > | 5,0и < | 5,1-5,8 | 5,9 и > |
| Бег 60 метров | 9,6 и < | 10,6 | 10,9 и > | 8,7 и < | 9,7 | 10,0 и > |
| Пресс за 1 мин | 47 и > | 36 | 30 и < | 40 и > | 30 | 25 и < |
| Бег 1000 метров | 5.00 и < | 5.05-7.00 | 7.01 и > | 4.20 и < | 4.21-6.55 | 6.16 и > |
| Бег 2000 метров | 11.00и < | 11.40 | 12.10 и > | 9.00 и < | 9.30 | 9.55 и > |
| Метание мяча (150 гр.) | 26 и > | 21 | 18 и < | 40 и > | 35 | 30 и < |
| Прыжок в длину с/р | 330 и > | 290 | 280 и < | 390 и > | 350 | 330 и < |
| Прыжок в высоту с/р | 115 и > | 110-95 | 90 и < | 125 и > | 120-105 | 100 и < |
| Ч/б 3 ×10 м.(сек.) | 8,2 и < | 8,3-8,7 | 8,8 и > | 7,8 и < | 7,9-8,3 | 8,4 и > |
| Бег 6 минут (колич. метров) | 1200 (24) | 950 (19) | 800 (16) | 1350 (27) | 1100 (22) | 950 (19) |
| Подтягивание | 16 и > | 15-8 | 7 и < | 10 и > | 9-6 | 5 и < |
| Прыжок в длину с/м (см) | 182 и > | 181-145 | 144 и < | 195 и > | 194-160 | 159 и < |
| Пресс за 30 сек | 18 и > | 17-12 | 11 и < | 24 и > | 23-14 | 13 и < |
| Пр. ч/з скакалку за 1 мин | 120 и > | 119-105 | 104 и < | 105 и > | 104-95 | 94 и < |
| Наклон вперёд стоя (см) | +18 | +12 | +6 | +9 | +7 | +2 |
| Отжимание | 15 и > | 9 | 7 и < | 36 | 24 | 20 |
| Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см | 430 | 350 | 300 | 465 | 415 | 390 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | ДЕВУШКИ | | | ЮНОШИ | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров | 4,9 и < | 5,4-5,9 | 6,1 и > | 4,7и < | 5,1-5,8 | 5,8 и > |
| Бег 60 метров | 9,6 и < | 10,6 | 10,9 и > | 8,7 и < | 9,7 | 10,0 и > |
| Бег 2000 метров | 11.00и < | 11.40 | 12.10 и > | 9.00 и < | 9.30 | 9.55 и > |
| Отжимание | 15 и > | 9 | 7 и < | 36 | 24 | 20 |
| Пресс за 30 секунд (кол.раз) | 20 | 16 | 13 | 23 | 19 | 15 |
| Метание мяча (150 гр.) | 26 и > | 21 | 18 и < | 40 и > | 35 | 30 и < |
| Прыжок в длину с/р | 330 и > | 290 | 280 и < | 390 и > | 350 | 330 и < |
| Прыжок в высоту с/р | 115 и > | 105 | 95 и < | 130 и > | 120 | 105 и < |
| Ч/б 3 ×10 м.(сек.) | 8,6 и < | 8,9-9,4 | 9,9 и > | 8,0 и < | 8,3-8,7 | 9,0 и > |
| Бег 6 минут (колич. метров) | 1250 (25) | 1000 (20) | 850 (17) | 1450 (29) | 1200 (24) | 1050 (21) |
| Подтягивание | 17 и > | 15-13 | 5 и < | 10 и > | 6 | 4 и < |
| Прыжок в длину с/м (см) | 190 и > | 180-160 | 145 и < | 200 и > | 180-195 | 160 и < |
| Пресс за 1 мин | 47 и > | 36 | 30 и < | 40 и > | 30 | 25 и < |
| Пр. ч/з скакалку за 15 сек | 30 и > | 27 |  | 30 и > | 27 |  |
| Наклон вперёд из положения стоя (см) | +20 | +13 | +7 | +12 | +8 | +3 |
| Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см | 480 | 390 | 340 | 565 | 435 | 395 |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | ДЕВУШКИ | | | ЮНОШИ | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 метров | 5.3 | 5.5 | 5.9 | 4.8 | 5.2 | 5.8 |
| Бег 60 метров | 9.4 | 10.0 | 10.5 | 8.4 | 9.2 | 10.0 |
| Бег 2000 метров | 10.20 | 12.00 | 13.00 | 9.20 | 10.00 | 11.00 |
| Отжимание | 15 | 9 | 7 | 36 | 24 | 20 |
| Пресс за 30 секунд (кол.раз) | 22 | 17 | 14 | 24 | 20 | 15 |
| Метание мяча (150 гр.) | 28 | 23 | 18 | 45 | 40 | 31 |
| Прыжок в длину с/р | 370 | 330 | 290 | 430 | 380 | 330 |
| Прыжок в высоту с/р | 115 | 110 | 100 | 130 | 125 | 110 |
| Ч/б 3 ×10 м.(сек.) | 8.8 | 9.3 |  | 8.0 | 8.4 |  |
| Бег 6 минут (колич. метров) | 1300  (26) | 1200  (21) | 900  (18) | 1500  (30) | 1250  (25) | 1100  (22) |
| Подтягивание | 17 | 13 |  | 10 | 7 |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 185 | 165 |  | 205 | 190 | 185 |
| Пресс за 1 мин | 47 и > | 36 | 30 и < | 40 и > | 30 | 25 и < |
| Пр. ч/з скакалку за 15 сек | 31 | 30 |  | 31 | 30 |  |
| Наклон вперёд из положения стоя (см) | +20 | +12 | +7 | +12 | +8 | +4 |
| Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, в см | 545 | 445 | 385 | 695 | 530 | 430 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
|  |  |  |  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  |  |  |  | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  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  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координационые | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0  9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во  часов** |
|
| **Легкая атлетика -11 часов** | | |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках ФК по л\а. Спринтерский бег. Высокий старт. | 1 |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорен. Бег 30 м с высокого старта - на результат. | 1 |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 |
| 4 | Эстафетный бег, Передача э/палочки Подтягивание- на результат | 1 |
| 5 | Эстафетный бег. Встречная эстафета. | 1 |
| 6 | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – результат П/И | 1 |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Ч/б 4х9–на результат | 1 |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и. | 1 |
| 9 | Прыжки и многоскоки. Прыжки с/м-результат. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги». Бег 6 минут - на результат. | 1 |
| 11 | Прыжок с 7-9 шагов разбега -на результат | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) -7 часов** | | |
| 12 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упр-я. | 1 |
| 13 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | 1 |
| 14 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 |
| 15 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры | 1 |
| 16 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». | 1 |
| 17 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 18 | Прием и передача мяча сверху, снизу. Пионербол. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 5 часов** | | |
| 19 | ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 |
| 20 | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 |
| 21 | Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля м передача двумя руками от груди . Игра «Борьба за мяч» | 1 |
| 22 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 |
| 23 | Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) – 4 часа** | | |
| 24 | ПТБ на уроках ФК по футболу. Стойка игрока. Передвижение. | 1 |
| 25 | Удар по мячу. Остановки мяча. Мини-футбол. | 1 |
| 26 | Остановки мяча подошвой. Удар по мячу. Игра. | 1 |
| 27 | Правила игры. Удары и остановки мяча различными способами. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 21час** | | |
| 28 | Инструктаж ТБ. Висы и упоры. Упражнения на равновесие.  Стр. упр. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). | 1 |
| 29 | Страховка. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр. на г/скамейке. | 1 |
| 30 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр. на / скамейке. П/и «Фигуры» | 1 |
| 31 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе - на результат. | 1 |
| 32 | Акробатика  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 |
| 34 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/и. | 1 |
| 35 | Комбинации освоенных элементов. «Мост» из положения лежа. П/И «Бездомный заяц» | 1 |
| 36 | Акробатическое соединение из разученных элементов. | 1 |
| 37 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 38 | Строевые упражнения. Опорный прыжок.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам» | 1 |
| 39 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 |
| 40 | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 1 |
| 41 | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и. | 1 |
| 42 | Комбинации на г/снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |
| 43 | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Лазание по канату- на результат. | 1 |
| 44 | Развитие силовых способностей | 1 |
| 45 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 46 | Развитие силовых способностей | 1 |
| 47 | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием г/упражнений и инвентаря. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 |
| **Лыжная подготовка - 20 часов** | | |
| 49 | ТБ на уроках л/подготовки. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Передвижение по дистанции – 1 км. | 1 |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1км | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция 1,5 км. | 1 |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. | 1 |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция – 2 км. | 1 |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2 км. | 1 |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2,5 км. | 1 |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1.5км. | 1 |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2 км. | 1 |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 2км. Игры на лыжах. | 1 |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) - 10 часов** | | |
| 69 | Терминология игры.  Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания | 1 |
| 70 | Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 71 | Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 72 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |
| 73 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом. Игра в мини-волейбол | 1 |
| 74 | Правила игры. Нападающий удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 75 | Нападающий удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 76 | Нападающий удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. | 1 |
| 77 | Нападающий удара на месте и с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 78 | Верхняя подача мяча броском из-за головы с одного шага. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 10 часов** | | |
| 79 | Броски мяча двумя руками от груди с места. | 1 |
| 80 | Ловля мяча двумя руками на месте. Учебная игра. | 1 |
| 81 | Сочетание приемов. Учебная игра. | 1 |
| 82 | ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов. | 1 |
| 83 | Сочетание приемов. Учебная игра. | 1 |
| 84 | ОРУ в движении. Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |
| 85 | ОРУ в движении. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Стритбол. | 1 |
| 86 | СБУ. Ведения мяча. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | 1 |
| 87 | ОРУ в движении. СБУ. Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» | 1 |
| 88 | ОРУ в движении. Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) - 4 часов** | | |
| 89 | Футбол. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол. | 1 |
| 90 | Ведение с изменением скорости. Игра | 1 |
| 91 | Ведение без сопротивления защитника. Удар после остановки. Игра | 1 |
| 92 | Остановка внутренней стороной стопы. Игра. | 1 |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | |
| 93 | ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением. Эстафеты, встречная эстафета. | 1 |
| 94 | ОРУ в движении. СБУ. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 95 | Низкий старт. СБУ. Бег от 200 до 1000 м. | 1 |
| 96 | СБУ. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки н/мячей. Метание т/мяча. | 1 |
| 97 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели | 1 |
| 98 | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игра. | 1 |
| 99 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м. | 1 |
| 100 | СБУ. Прыжки в/в способом перешагивания. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |
| 101 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/р | 1 |
| 102 | Прыжки в высоту- на результат. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во  часов** |
|
| **Легкая атлетика -11 часов** | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. СБУ. Стр. упр. ОРУ. Бег с ускорением. Круговая тренировка. | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка. | 1 |
| 3 | СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – зачет. | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Круговая тренировка. Бег 30м – зачет. | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Высокий старт –зачет | 1 |
| 6 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60м – зачет | 1 |
| 7 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – зачет. | 1 |
| 8 | Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. м. **–** зачет. | 1 |
| 9 | Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4; прыжки с места, с разбега. | 1 |
| 10 | Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка. | 1 |
| 11 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега. Пресс - зачет. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 8 часов** | | |
| 12 | ТБ на уроках по спортивным играм. Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей | 1 |
| 13 | Волейбол. Техника верхней передачи мяча и обучение стойке. | 1 |
| 14 | Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. | 1 |
| 15 | Техника выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Передача мяча двумя руками сверху – зачет | 1 |
| 16 | Техника выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Отжимание-зачет | 1 |
| 17 | Техника выполнения нижней прямой подачи мяча. Техника выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. | 1 |
| 18 | Техника нижней прямой подачи. Перемещения в сочетании с приемами мяча. Техника нападающего удар. Круговая тренировка. Прием мяча снизу – контроль на технику. | 1 |
| 19 | Приемы и передачи мяча. Подача. Техника нападающего удар. «Пионербол» с элементами волейбола. Тест | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 5** | | |
| 20 | ТБ на уроках по спортивным играм. Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 21 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |
| 22 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Стойка, перемещения, остановка игрока – зачет | 1 |
| 23 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Подвижная игра. | 1 |
| 24 | Сочетание приемов. Ловля мяча 2 руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча- зачет. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) – 3 часа** | | |
| 25 | Футбол. Стойка игрока. Передвижение. | 1 |
| 26 | Удар по мячу. Остановки мяча. Мини-футбол. | 1 |
| 27 | Остановка катящегося мяча. Удар по мячу. Игра. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 час** | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упр. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 29 | Висы. Строевые упражнения СБУ. Перестроения. ОРУ без предметов на месте. | 1 |
| 30 | Висы и упоры. Строевые упражнения СБУ. | 1 |
| 31 | Висы. Строевые упражнения. СБУ. ОРУ без предметов. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). - зачет | 1 |
| 32 | Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 33 | Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча – зачет. | 1 |
| 34 | Лазание по канату в два приема-зачет. Метание набивного мяча из – за головы. Отжимание. | 1 |
| 35 | Развитие гибкости. Комплекс с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя - зачет. | 1 |
| 36 | Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. | 1 |
| 37 | Акробатика. СБУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. | 1 |
| 38 | Акробатика. СБУ. Кувырок вперед и назад – зачет. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
| 39 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. Акробатическая комбинация **–** зачет. | 1 |
| 40 | Круговая тренировка. | 1 |
| 41 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Упр. на равновесие-д. | 1 |
| 42 | Опорный прыжок. ОРУ с/п на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Упр. на равновесие-д-зачет. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Прыжки ч/з скамейку. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – зачет. | 1 |
| 44 | Опорный прыжок. СБУ. Перестроения. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Упр. на равновесие-д. | 1 |
| 45 | Развитие силовых способностей. Подтягивание - зачет. Круговая тренировка. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 3 часа** | | |
| 46 | Баскетбол. Сочетание приемов. Бросок из-под кольца. Ловля мяча – ведение – бросок с 2 шагов в корзину. | 1 |
| 47 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – зачет. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину – зачет | 1 |
| **Лыжная подготовка - 18 часов** | | |
| 49 | Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты. | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте. Передвижение по дистанции до 1км | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Передвижение по дистанции до 1км. Повороты на месте - зачет. | 1 |
| 52 | Попеременный двухшажный ход – зачет. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. | 1 |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой» - зачет. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. | 1 |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км. | 1 |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. Спуск в основной стойке – зачет. | 1 |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км | 1 |
| 57 | Повороты. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1км | 1 |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход-зачет. Торможение «плугом». Передвижение до 2 км. | 1 |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. Торможение «плугом» - зачет. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1 км – зачет | 1 |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Эстафеты. | 1 |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры. | 1 |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении - зачет. Игры на лыжах. | 1 |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором». Бег на лыжах 2 км – зачет. | 1 |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. | 1 |
| 66 | Тест. Освоение техники лыжных ходов. Дистанция – 1км. Игры, эстафеты. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 10 часов** | | |
| 67 | Волейбол. Приемы и передачи мяча. Подача. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
| 68 | Приемы и передачи мяча. Подача. Нападающий удар. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с эл. волейбола. | 1 |
| 69 | Техника нижней прямой подачи. Нападающий удар. «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу. | 1 |
| 70 | Техника нижней прямой подачи. Нападающий удар. Круговая тренировка. «Пионербол» с эл. в/б. Прием мяча снизу – зачет. | 1 |
| 71 | Техника приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. «Пионербол» с эл. в/б. Нижняя прямая подача мяча. | 1 |
| 72 | Подача мяча. Нападающий удар. «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – зачет. | 1 |
| 73 | Техника приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар. Круговая тренировка. | 1 |
| 74 | Техника приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Нападающий удар – зачет. «Пионербол» с элементами в/б. | 1 |
| 75 | Прием и передача мяча, нижняя прямая подача, нападающий удар. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |
| 76 | Прием и передача мяча, нижняя прямая подача, нападающий удар. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 12 часов** | | |
| 77 | Баскетбол. Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу. | 1 |
| 78 | Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Штрафной бросок по кольцу – зачет. | 1 |
| 79 | Сочетание приемов. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол» | 1 |
| 80 | Ведения мяча. Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – зачет | 1 |
| 81 | Ведения мяча. Сочетание приемов. Игра «Баскетбол» | 1 |
| 82 | Ведения мяча. Сочетание приемов. . Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 83 | Сочетание приемов. Челночный бег 3х10м с ведением. Игра «Стритбол.» | 1 |
| 84 | Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» Челночный бег 3х10м с ведением– зачет. | 1 |
| 85 | Сочетание приемов. Игра «Стритбол.» | 1 |
| 86 | Сочетание приемов. Бросок из-под кольца. Игра «Стритбол.» | 1 |
| 87 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 88 | Тест. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Бросок с двух шагов в корзину. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) - 4 часов** | | |
| 89 | Футбол. Ведение мяча по прямой. Мини-футбол. | 1 |
| 90 | Ведение с изменением скорости. Жонглирование. Игра | 1 |
| 91 | Ведение без сопротивления защитника. Удар после остановки. Игра | 1 |
| 92 | Тест. Остановка катящегося мяча. Жонглирование. Игра. | 1 |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | |
| 93 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. Ч/б 3 х 10 м. - зачет. | 1 |
| 94 | УСР. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000м – зачет. | 1 |
| 95 | Метание т/мяча с разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. | 1 |
| 96 | Равномерный бег. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Метание мяча с разбега на дальность – зачет. | 1 |
| 97 | Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжки с/м и с разбега. Прыжок в длину с/м – зачет. | 1 |
| 98 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Круговая тренировка. Бег 30м – зачет. | 1 |
| 99 | Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров. Бег 60м – зачет. | 1 |
| 100 | Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.6-ти минутный бег – зачет | 1 |
| 101 | Прыжок через 2 или 4 шага; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с/р – зачет. | 1 |
| 102 | Прыжок через препятствие. Метание мяча. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с разбега – зачет. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во  часов** |
|
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | |
| 1 | ТБ на уроках ФК по легкой атлетике. Контрольное тестирование. | 1 |
| 2 | Низкий старт. Бег на 30 м с высокого старта - зачет. | 1 |
| 3 | Техника старта с опорой на одну руку и низкого старта. Прыжок в длину с - зачет. Бег 3мин. | 1 |
| 4 | Челноч­ный бег 3 х 10м. - зачет. Разучивание прыжков в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Бега на 60 м с высокого старта - зачет. | 1 |
| 6 | Метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м. | 1 |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега - зачет. Подтягивание. | 1 |
| 9 | Подтягивание - зачет. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м. | 1 |
| 10 | Бег 15 мин - юноши, 10 мин - девушки. Игра | 1 |
| 11 | Тест. Бег 20 мин - юноши, 15 мин - девушки. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) - 7 часов** | | |
| 12 | ТБ.на уроках ФК по спортивным играм. Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 13 | Волей­больные упражне­ния. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 14 | Приём и передача мяча через сетку после подбрасывания. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 15 | Верхняя прямая подача. Обучение приёму мяча снизу. Прием сверху - зачет. | 1 |
| 16 | Верхняя прямая подача-зачет. Приём мяча снизу. Волейбол. | 1 |
| 17 | Приём мяча снизу - зачет. Волейбол. | 1 |
| 18 | Контроль­ный урок по волей­болу. Игра «Мини-волейбол» | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов** | | |
| 19 | Техника ловли и передач мяча в баскетболе. Техника быстрых передач мяча со сменой мест. | 1 |
| 20 | Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках - зачет. | 1 |
| 21 | Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча. | 1 |
| 22 | Бросок одной рукой от плечаи ловля мяча - зачет. | 1 |
| 23 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 24 | Техника ведения мяча и броска по кольцу. Эстафета с элементами ведения и передач мяча. | 1 |
| 25 | Броски по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 | 1 |
| 26 | Проведение эстафет с элементами баскетбола. | 1 |
| 27 | Тест. Двухсторонняя учебная игра 3х3. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов** | | |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Повторение акробатических упражнений: кувырки вперед в стойку на лопатках - ю, мост - д. | 1 |
| 29 | Стойка на голове согнувшись - ю, кувырок назад в полушпагат - д. Лазание по канату в три приёма. | 1 |
| 30 | Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма - зачет. | 1 |
| 31 | Кувырок назад - зачет. Акробатическая комбинация. Игра с элементами акробатики | 1 |
| 32 | Стойка на голове согнувшись (ю), кувырок назад в полушпагат (д) - зачет. ОРУ. Лазание по канату в два приёма. | 1 |
| 33 | Акробатическая комбинация. Проведение игры-эстафеты с гимнастической скакалкой. | 1 |
| 34 | Акробатическая комбинация - зачет. Лазание по канату в два приёма. Повторение игры-эстафеты | 1 |
| 35 | Лазание по канату в два приёма - зачет. Упражнения в равновесии, упражнения.на брусьях | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии, упражнения. на брусьях. | 1 |
| 37 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 38 | Упражнения в равновесии (д), на брусьях (ю) - зачет | 1 |
| 39 | Упражнения на гибкость. | 1 |
| 40 | Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Висы и упоры. | 1 |
| 41 | Строевые упражнения. Упражнения на гибкость - зачет. Висы и упоры. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения. Висы и упоры - зачет.Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 43 | Подтягивание - зачет. Проведение комбинированной эстафеты с набивным мячом. | 1 |
| 44 | Отжима­ние - зачет. Круговая тренировка (работа по станциям) | 1 |
| 45 | Тест. Круговая тренировка (работа по станциям) | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) – 3 часа** | | |
| 46 | Футбол. Стойки игрока, перемещения. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | 1 |
| 47 | Комбинации элементов техники передвижений. Жонглирование мяча. | 1 |
| 48 | Тест. Комбинации элементов техники передвижений. Жонглирование мяча. Мини - футбол. | 1 |
| **Лыжная подготовка - 18 часов** | | |
| 49 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов. | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход - зачет. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом. | 1 |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок | 1 |
| 52 | Одновременный бесшажный ход - зачет. Прохождение 1км со средней скоростью. | 1 |
| 53 | Одновре­менный бесшажный и одношажный ход на лыжах | 1 |
| 54 | Одновре­менный одношажный ход на лыжах - зачет. | 1 |
| 55 | Подъем в гору скользящим шагом. Подъем елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км. | 1 |
| 56 | Подъем елочкой и спуски с поворотами вправо и влево - зачет. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м. | 1 |
| 57 | Торможение плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью. | 1 |
| 58 | Торможение плугом и упором. Техника подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. | 1 |
| 59 | Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор. Подвиж­ная игра на лыжах | 1 |
| 60 | Встречные эстафеты с использованием склона до 150м. | 1 |
| 61 | Прохо­ждение дистан­ции 2,5 км на лыжах. | 1 |
| 62 | Прохо­ждение дистан­ции 3 км на лыжах. Повороты на лыжах - зачет. | 1 |
| 63 | Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью. | 1 |
| 64 | Игра «Гонка с выбыванием» по кругу 200 м. Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |
| 65 | Прохо­ждение дистан­ции 3 км на лыжах | 1 |
| 66 | Скоростная выносливость. Прохо­ждение дистан­ции 3 км на результат | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 6 часов** | | |
| 67 | Баскетбол. Броски мяча в кольцо после ведения. Ловля и передача одной и 2 руками от плеча. Игра в баскетбол. | 1 |
| 68 | Ловля и передача одной и 2 руками от плеча - зачет. Броски после ведения, ловли. | 1 |
| 69 | Ведение в разных стойках на месте и в движении. Броски после ведения, ловли. | 1 |
| 70 | Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Проведение эстафет с элементами б/б. | 1 |
| 71 | Бросок после ведения - зачет. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 72 | Броски с места и в движении в прыжке. Баскетбол. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) - 11часов** | | |
| 73 | Волейбол. Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку. | 1 |
| 74 | Волей­больные упражне­ния. Подачи. | 1 |
| 75 | Приём и передачи мяча сверху через сетку. Подачи. | 1 |
| 76 | Прямой нападающий удар. Игра у сетки. Нижняя прямая подача - зачет. | 1 |
| 77 | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача - зачет. Игра в пас через игрока 3 зоны. | 1 |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов. Пионербол с элементами волейбола. | 1 |
| 79 | Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 80 | Прямой нападающий удар - зачет. Пионербол с элементами волейбола. | 1 |
| 81 | Правила игры. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 82 | Круговая тренировка (работа по станциям) | 1 |
| 83 | Контроль­ный урок по волей­болу. Игра «Мини-волейбол». Тест. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 5 часов** | | |
| 84 | Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Штрафные броски . | 1 |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов техники.перемещений. Штрафные броски . | 1 |
| 86 | Штрафные броски - зачет. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 87 | Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра. | 1 |
| 88 | Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках - зачет. Баскетбол. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) - 4 часа** | | |
| 89 | Футбол. Комбинации элементов техники передвижений. Жонглирование мяча. Удары по воротам на точность. | 1 |
| 90 | Жонглирование мяча - зачет. Удары по воротам на точность. | 1 |
| 91 | Удары по воротам на точность - зачет. Передача мяча с отскоком от стены. | 1 |
| 92 | Передача мяча с отскоком от стены - зачет. Мини - футбол. | 1 |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | |
| 93 | Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Низкий старт. Бег 30м. | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег 30 м - зачет. | 1 |
| 96 | Бег на 60 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет. | 1 |
| 97 | Прыжок в длину с места - зачет. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега | 1 |
| 98 | Бег на 60 м - зачет. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега | 1 |
| 99 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега | 1 |
| 100 | Прыжок в длину с разбега - зачет. Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега. | 1 |
| 101 | Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега - зачет. Футбол. | 1 |
| 102 | Спортив­ные игры. | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во  часов** | |
|
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | |
| 1 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.  Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 2 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 3 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 4 | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эста­фета). ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 5 | Бег на 30м - зачет. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств | 1 | |
| 6 | Бег на результат (60 м). ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 | |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 | |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. | 1 | |
| 10 | Прыжок в длину - зачет. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 | |
| 11 | Бег (1500м - д.. 2000м-м.) - зачет. ОРУ. Спортивная игра. Правила соревнований. | 1 | |
| 12 | Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Спортивная игра. Правила соревнований. Развитие выносливости. | 1 | |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов** | | | |
| 13 | ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. | | 1 |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | | 1 |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед стоя. | | 1 |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте - зачет. | | 1 |
| 17 | Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | | 1 |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | | 1 |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра. | | 1 |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте - зачет. Личная защита. | | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 7 часов** | | | |
| 21 | Волейбол. Стойки и передвижения игрока. | | 1 |
| 22 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | | 1 |
| 23 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 24 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | 1 |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку - зачет. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | 1 |
| 26 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи - зачет. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Игра по уп­рощенным правилам. | | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов** | | | |
| 28 | ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м). | | 1 |
| 29 | Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м).Гимнастическая эстафета. | | 1 |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м). | | 1 |
| 31 | Строевые упражнения.. Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м).- зачет. | | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры. | | 1 |
| 33 | Упражнения на гибкость. Висы и упоры. Подтягивание в висе - зачет. | | 1 |
| 34 | Упражнения на гибкость. Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). | | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Висы и упоры - зачет. Совершенствование техники опорного прыжка. | | 1 |
| 36 | ОРУ с мячами. Опорный прыжок. Повороты в движении - зачет. | | 1 |
| 37 | Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты. | | 1 |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - зачет. | | 1 |
| 39 | Опорный прыжок - зачет. Эстафеты. | | 1 |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (ю.). Мост и пово­рот в упор на одном колене (д). Лаза­ние по канату в два приема. | | 1 |
| 41 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | | 1 |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. Лаза­ние по канату в три приема - зачет. | | 1 |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лаза­ние по канату в два приема - зачет. | | 1 |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене - зачет. | | 1 |
| 45 | Акробатическая комбинация - зачет. | | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) – 3 часа** | | | |
| 46 | Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу. | | 1 |
| 47 | Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу | | 1 |
| 48 | Стойка и передвижения в стойке. Финты.Удар по подвижному мячу в ворота на точность - зачет. | | 1 |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | |
| 49 | ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода. | | 1 |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода - зачет. Прохождение дистанции. | | 1 |
| 51 | Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. | | 1 |
| 52 | Техника одновременного двухшажногохода - зачет. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | | 1 |
| 53 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | | 1 |
| 54 | Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | | 1 |
| 55 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | | 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход - зачет. Игра на лыжах «Как по часам». | | 1 |
| 57 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | | 1 |
| 58 | Техника одновременногобесшажного хода - зачет. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | | 1 |
| 60 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | | 1 |
| 61 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | | 1 |
| 62 | Применение техники изученных классических ходов. Спуски и подъемы - зачет. | | 1 |
| 63 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | | 1 |
| 64 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | | 1 |
| 65 | Тест. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | | 1 |
| 66 | Техника конькового хода - зачет. Прохождение дистанции. | | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов** | | | |
| 67 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. | | 1 |
| 68 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания (4 х 4). | | 1 |
| 69 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением - зачет. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). | | 1 |
| 70 | Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок - зачет. | | 1 |
| 71 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением - зачет. Позиционное нападение со сменой мес­та. | | 1 |
| 72 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) - 11 часов** | | | |
| 73 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 74 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 75 | Техника передач и приема мяча снизу - зачет. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 76 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 77 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. | | 1 |
| 78 | Техника владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | | 1 |
| 79 | Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | | 1 |
| 80 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| 81 | Тест. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар. | | 1 |
| 82 | Техника передачи мяча в тройках после перемещения - зачет. Игра. | | 1 |
| 83 | Прямой нападающий удар после передачи - зачет. Игра по упрощенным правилам. | | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) - 6 часов** | | | |
| 84 | Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание» | | 1 |
| 85 | Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка» | | 1 |
| 86 | Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание» | | 1 |
| 87 | Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание» - зачет. Комбинации из изученных элементов. | | 1 |
| 88 | Комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол | | 1 |
| 89 | Тест. Учебная игра в мини-футбол | | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 4 часа** | | | |
| 90 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | | 1 |
| 91 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | | 1 |
| 92 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Тестирование – наклон вперед, стоя | | 1 |
| 93 | Тест. Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. | | 1 |
| **Легкая атлетика – 9 часов** | | | |
| 94 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 95 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. | | 1 |
| 96 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 97 | Эстафетный бег - зачет. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 98 | Бег на результат (60м). ОРУ. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | | 1 |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов - зачет. ОРУ. | | 1 |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов - зачет. Игра. | | 1 |
| 102 | Игровой урок. | | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во  часов** |
|
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | |
| 1 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ.  Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2 | Низкий старт (30-40 м). Бег на результат 30 м.Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции  (60-70м) | 1 |
| 3 | Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). | 1 |
| 4 | Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 5 | Бег на результат 60 м.  Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.  Отталкивание. Приземление. Метание теннисного мяча c 5- 6 шагов на дальность. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча c 5- 6шагов на дальность. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Правила соревнований по метанию и прыжкам в длину. | 1 |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовыхкачеств. Бег 500 – 800м. | 1 |
| 11 | Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Развитие выносливости. | 1 |
| 12 | Бег 10 - 15 минут. ОРУ.  Развитие выносливости.  Шестиминутный бег - зачет. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов** | | |
| 13 | ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Перемещение, передачи и  ловля мяча.прыжки через скакалку за 1 миП | 1 |
| 14 | Ведение, броски мяча двумя руками от головы на месте. На оценку: прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы. Тестирование – наклон вперед стоя. Передачи мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы. Передачи мяча двумя руками от груди в движении - зачет. | 1 |
| 17 | Передачи мяча одной рукой от груди на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. На оценку: упр. на пресс. | 1 |
| 18 | Передачи мяча одной рукой от груди на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. На оценку: упр. на пресс. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением | 1 |
| 19 | Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 1 |
| 20 | Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) - 7 часов** | | |
| 21 | Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Прием 2 руками снизу. | 1 |
| 22 | Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Прием 2 руками снизу. | 1 |
| 23 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача – зачет. Прием 2 руками снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 24 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку - зачет. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 26 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи - зачет. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 27 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов** | | |
| 28 | ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м). | 1 |
| 29 | Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м).Гимнастическая эстафета. | 1 |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м). | 1 |
| 31 | Строевые упражнения.. Упражнения на равновесие (д).Развитие силовых способностей (м).- зачет. | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Висы и упоры. | 1 |
| 33 | Упражнения на гибкость. Висы и упоры. Подтягивание в висе - зачет. | 1 |
| 34 | Упражнения на гибкость. Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Висы и упоры. - зачет. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 |
| 36 | ОРУ с мячами. Опорный прыжок. Повороты в движении - зачет. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты. | 1 |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - зачет. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок - зачет. Эстафеты. | 1 |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (ю.). Мост и пово­рот в упор на одном колене (д). Лаза­ние по канату в два приема. | 1 |
| 41 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. Лаза­ние по канату в три приема - зачет. | 1 |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лаза­ние по канату в два приема - зачет. | 1 |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене - зачет. | 1 |
| 45 | Акробатическая комбинация - зачет. | 1 |
| Спортивные игры (футбол) – 3 часа | | |
| 46 | Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу. | 1 |
| 47 | Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удары по мячу | 1 |
| 48 | Стойка и передвижения в стойке. Финты. Удар по подвижному мячу в ворота на точность - зачет. | 1 |
| **Лыжная подготовка - 18 часов** | | |
| 49 | ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода - зачет. Прохождение дистанции. | 1 |
| 51 | Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 52 | Техника одновременного двухшажногохода - зачет. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 53 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 |
| 54 | Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |
| 56 | Одновременный одношажный ход - зачет. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 |
| 57 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 58 | Техника одновременногобесшажного хода - зачет. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». | 1 |
| 60 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 1 |
| 61 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 |
| 62 | Применение техники изученных классических ходов. Спуски и подъемы - зачет. | 1 |
| 63 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 65 | Тест. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции. | 1 |
| 66 | Техника конькового хода - зачет. Прохождение дистанции. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 6 часов** | | |
| 67 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания (4 х 4). | 1 |
| 69 | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением - зачет. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). | 1 |
| 70 | Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок - зачет. | 1 |
| 71 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением - зачет. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 1 |
| 72 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 11 часов** | | |
| 73 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 74 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 75 | Техника передач и приема мяча снизу - зачет. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 76 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 77 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. | 1 |
| 78 | Техника владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 |
| 79 | Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 80 | Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 81 | Тест. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар. | 1 |
| 82 | Техника передачи мяча в тройках после перемещения - зачет. Игра. | 1 |
| 83 | Прямой нападающий удар после передачи - зачет. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) – 6 часов** | | |
| 84 | Футбол. Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открывание» | 1 |
| 85 | Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка» | 1 |
| 86 | Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание» | 1 |
| 87 | Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «В одно касание» - зачет. Комбинации из изученных элементов. | 1 |
| 88 | Комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол | 1 |
| 89 | Тест. Учебная игра в мини-футбол | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 4 часа** | | |
| 90 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 91 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв  (2x1,3 х 2)*.* | 1 |
| 92 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Тестирование – наклон вперед, стоя | 1 |
| 93 | Тест. Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. | 1 |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | |
| 94 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 95 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. | 1 |
| 96 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 97 | Эстафетный бег - зачет. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 98 | Бег на результат (60м). ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 99 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. | 1 |
| 100 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов - зачет. ОРУ. | 1 |
| 101 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов - зачет. Игра. | 1 |
| 102 | Игровой урок. | 1 |

**Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

**по физическое культуре**

**Оборудование спортплощадки**:

1. Турник;
2. Рукоходы;
3. Брусья;
4. Площадка для проведения подвижных игр и прогулок.

**Оборудование спортзала:**

1. Шведские стенки;
2. Канат, шест для лазания;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастические маты;
5. Конь гимнастический;
6. Гимнастический мостик;
7. Лыжи;
8. Обручи;
9. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
10. Скакалки;
11. Брусья;
12. Гантели;
13. Гири;
14. Сектор для прыжков в высоту;
15. Съемная перекладина для турника;
16. Коврики

**Средства обеспечения безопасности:**

1. Огнетушитель;
2. Аптечка.

**Учебники:**

1. 5-6-7 Физическая культура М.Я. Виленского Москва «Просвещение» 2015
2. 8-9 Физическая культура В.И.Лях, А.А. Зданевич Москва «Просвещение» 2013

**Методическая литература**

1. Внеурочная деятельность учащихся легкая атлетика Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011

**Электронно-образовательные ресурсы**

**Для учителей:**

<http://www.zavuch.ru/methodlib/38/>

<http://zvonoknaurok.ru/>

<http://pculture.ru/uroki/>

<http://nsportal.ru/>

<http://otherreferats.allbest.ru/>

**для ученика:**

<http://intellect-nn.ru/>

<http://veselajashkola.ru/>

http://vas-shkola.okis.