

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

*Физической
культуры и ОБЖ*

МБОУ СОШ №1 с УИОП

Протокол № 1 от 31.08.2020

Руководитель МО

[Подпись]
И.В.Негрева

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете

МБОУ СОШ №1 с УИОП

Протокол № 1 от 31.08.2020

Руководитель МС

[Подпись]
И.Ш.Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 203-0 от 31.08.2020

Директор

МБОУ СОШ №1 с УИОП

[Подпись]
И.В.Котова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5-9 классов

Программа А.П. Матвеева «Физическая культура 5-9 классы»

Линия учебников Программа «Физическая культура 5-9 класс»

Автор А.П. Матвеев, 2017г. «Просвещение»

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5 класс

Научиться:

- ✓ 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;
- ✓ 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 и применять приёмы игры РК «Лапта» в различных видах 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.

Получить возможность научиться:

- ✓ 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.

6 класс

Научиться:

- ✓ 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.

Получить возможность научиться:

- ✓ 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 и применять приёмы игры РК «Лепта» в различных видах 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.
- ✓ 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.

7 класс

Научиться:

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

- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять 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.

Получить возможность научиться:

- ✓ 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 и применять приёмы игры РК «Лапта» в различных видах игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- ✓ выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ✓ проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

8 класс

Научиться:

- ✓ 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 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.

Получить 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.

9 класс

Научиться:

- ✓ 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;

- ✓ 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;
- ✓ 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 и применять приёмы игры РК «Лапта» в различных видах 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.

Получить 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

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

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

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, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (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 корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Самбо. Простейшие элементы захвата и освобождение от захвата. Падания. Уход от атаки и т.д.

Теория плавания. Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии;

Правила поведения на воде. Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду. Правила выполнения профилактических упражнений, способствующих устойчивости иммунной системы. Элементы прикладного плавания. Участие в сдаче теста по плаванию во ВФСК «ГТО»

РК. Народные игры «Лапта». История возникновения народных игр, и их культурное значение для России, в том числе игры «Русская Лапта». Современные правила игры в Лапту. Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Специальные имитационные передвижения. Работа с теннисным мячом. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Тактика и техника игры.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

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

Лыжные гонки. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

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

Футбол. Развитие силы, быстроты, выносливости.

Волейбол. Развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений.

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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. Организация и проведение пеших

туристических походов. 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. 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».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

5 класс

Знания о физической культуре. *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушапагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну(рейке) (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна(рейки) с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(рейке). Упражнения общей физической подготовки.

Элементы Самбо. Упражнения ОФП. Стойки. Защита. Простейшие приёмы.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом

«согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полу-елочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

РК. Народные игры «Ланта» история, современные правила игры, тактика и техника.

6 класс

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему,

продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в

группировке. Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): поворот на носках в полу-присед, выход в равновесие на одной, полу-шпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Элементы Самбо. Упражнения ОФП. Стойки. Защита. Простейшие приёмы.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полу-елочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

РК. Народные игры «Ланта» история, современные правила игры, тактика и техника.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта).

Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота направо!», «Полповорота налево!»). Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

Элементы Самбо. Упражнения ОФП. Стойки. Защита. Простейшие приемы в положении стоя и лёжа.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полу-елочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

РК. Народные игры «Лапта» история, современные правила игры, тактика и техника.

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой; Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

Элементы Самбо. Упражнения ОФП. Стойки. Защита. Простейшие в различных положениях.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Упражнения общей физической подготовки.

РК. Народные игры «Лапта» история, современные правила игры, тактика и техника.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти

темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту.

Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Элементы Самбо. Упражнения ОФП. Стойки. Защита. Простейшие приёмы в различных положениях.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям, участие в квалификационных соревнованиях. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезание.

Лыжные гонки. Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение

по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

РК. Народные игры «Лапта» история, современные правила игры, тактика и техника.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Блоки	Разделы	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
Обязательная часть	Футбол	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч
	Волейбол	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
	Баскетбол	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч
	Гимнастика	14ч	14ч	14ч	14ч	14ч
	Самбо	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч
	Лёгкая атлетика	15ч	15ч	15ч	15ч	15ч
Часть по выбору участников образовательных отношений ¹	Лыжная подготовка	20ч	20ч	20ч	20ч	20ч
	РК. «Народные игры» игра «Лапта»	6ч	6ч	10ч	10ч	10ч
	Теория плавания.	4ч	4ч			
Основы знаний	Физическая культура как область знаний	4ч	4ч	8ч	8ч	8ч

Итого		105	105	105	105	105
-------	--	-----	-----	-----	-----	-----

**Тематическое планирование
5 класс**

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1.			Основы знаний. 8 уроков	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры древности.	
2.				Физическое развитие человека.	
3.				Физическая культура человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	
4.				Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.	
5.				Режим дня.	
6.				Утренняя зарядка.	
7.				Самонаблюдение и самоконтроль.	
8.				Выбрать и подготовить место для занятий спортивную форму.	
9.			Лёгкая атлетика. 15 уроков	Бег спринтерский на 30 и 60 метров. Повторить стартовые позиции	зачёт
10.				Спринтерский бег на 100 метров. Длительный бег до 5 мин.	зачёт
11.				Техника выполнения низкого старта. Бег челночный 4по 9м.	зачёт
12.				Техника передачи эстафетной палочки. Бег по повороту.	
13.				Эстафетный бег 4*60	зачёт

				метров Прыжок в длину с разбега.	
14.				Прыжок в длину с разбега. Метание м/м с места, с разбега.	
15.				Метание малого мяча на результат. Бег 1 км.	зачёт
16.				Эстафетный бег 4*100 метров командные соревнования. Игра по выбору.	
17.				Прыжки в высоту способом перешагивания с3-4 шагов.	
18.				Прыжки в высоту способом перешагивания. Повторить стартовые позиции.	зачёт
19.				Прыжки в высоту способом перешагивания. Контроль высоты и техники выполнения.	зачёт
20.				Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки на месте и в движении.	зачёт
21.				Метание мяча на дальность. Длительный бег до 5 мин.	зачёт
22.				Прыжки в длину, отталкиваясь одной ногой с разбега с приземлением на обе ноги. Длительный бег до 6 мин.	
23.				Бег1000 метров. Игра по выбору.	зачёт
24.			Футбол. 6 уроков	Остановки с мячом. Ускорение игрока.	
25.				Выполнение ударов по мячу ногой на точность. Ускорение игрока.	зачёт
26.				Выполнение ударов после остановки.	

				Мини футбол 3х3.	
27.				Удары по мячу с хода. Игра с заданием.	зачёт
28.				Передачи в парах и тройках.	зачёт
29.				Мини футбол 4х4, командные соревнования	зачёт
30.			Баскетбол. 14 уроков	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные стойки игроков	
31.				Ведение мяча на месте. Основные стойки баскетболиста. Ловля мяч и передачи.	зачёт
32.				Ведение мяча на месте. Передача мяча от груди двумя руками.	
33.				Расположение игроков на баскетбольной площадке. Эстафеты.	зачёт
34.				Штрафные броски. Взаимодействие игроков в игре в защите.	
35.				Остановки прыжком. Бросок двумя от груди. Игра 3*3.	
36.				Техника броска мяча в кольцо одной рукой. Игра 4*4.	зачёт
37.				Ведение мяча левой и правой рукой с изменением. Точечные броски.	зачёт
38.				Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении. Игра 3*3	
39.				Ведение с изменения направления, выбивание, перехват мяча. Штрафной бросок.	зачёт
40.				Бросок в кольцо с места двумя руками от груди	

				Бросок прыжком.	
41.				Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки Игра 4*4	зачёт
42.				Ведение мяча на месте. Игра с элементами баскетбола.	зачёт
43.				Выполнение штрафных бросков. Игра без ведения мяча.	зачёт
44.			Волейбол. 12 уроков	История игры. Нижняя подача мяча.	
45.				Верхняя подача мяча. Расстановка игроков.	зачёт
46.				Игра с элементами волейбола. Разминка волейболиста.	
47.				Перемещение по площадке игроков в парах и по одному. Разминка волейболиста.	
48.				Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передачи в парах.	
49.				Приём мяча снизу двумя руками. Передачи в парах.	
50.				Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра с элементами.	зачёт
51.				Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные стойки игрока	
52.				Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока по площадке	зачёт
53.				Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над головой.	
54.				Приём мяча снизу двумя руками.	зачёт

				Учебная игра	
55.			Самбо. 6 уроков	История зарождения борьбы. Самостраховка на спину, на бок	зачёт
56.				Самостраховка вперёд на руки прыжком.	
57.				Падения на руки прыжком назад.	
58.				Различные виды самостраховки.	
59.				Кувырок вперед из положения, стоя на одной ноге.	зачёт
60.				Кувырок назад из положения, стоя на одной ноге.	зачёт
61.			Гимнастика. 14 уроков	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	
62.				Опорный прыжок. Строевые упражнения	зачёт
63.				Кувырок вперед. Эстафеты.	
64.				Два кувырка вперед, назад слитно. Стойка на лопатках.	зачёт
65.				Кувырок вперед-назад из упора присев. Эстафеты.	
66.				Кувырок вперёд- назад из упора присев. Разучивание акробатической комбинации.	
67.				Кувырок вперед-назад слитно из упора присев. Простейшие элементы в равновесии.	
68.				Упражнение на равновесие. Гимнастическая полоса препятствий.	зачёт
69.				Стойка на лопатках. «Колесо»	

70.				Стойка на голове и руках. Комплекс упражнений отягощениями.	
71.				Разучивание простейшей связки и комбинацию из 5 элементов	зачёт
72.				Лазание по гимнастическому канату. Опорный прыжок.	
73.				Лазание по гимнастическому канату. Опорный прыжок.	зачёт
74.				Длинный кувырок. Контроль разученной комбинации.	зачёт
75.			Теория плавания. 4 урока	История развития плавания. ТБ на уроках в бассейне. Первая помощь утопающему.	
76.				Кроль на груди Кроль на спине.	зачёт
77.				Транспортировка тонущего, первая помощь. Брасс.	зачёт
78.				Старты и финиширование. Правила соревнований.	
79.			Лыжная подготовка. 20 уроков	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
80.				Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	зачёт
81.				Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	
82.				Скользкий шаг. Попеременный	

				двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	
83.				Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	зачёт
84.				Скользящий шаг. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	
85.				Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	зачёт
86.				Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	
87.				Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	
88.				Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	
89.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.	
90.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	
91.				Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра.	зачёт
92.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в	зачёт

				высокой стойке.	
93.				Эстафеты с поворотами.	
94.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	
95.				Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	зачёт
96.				Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	зачёт
97.				Гонка на 1 км.	зачёт
98.				Свободное катание на лыжах, игра	зачёт
99.			РК. Лапта. 6 часов	История развития. Правила игры. Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	
100.				Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	зачёт
101.				Подбрасывание мяча вверх. Выполнение поворотов кругом, с присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча. Игра.	
102.				Броски мяча из разных положений с перемещением. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Игра.	зачёт
103.				Передача и ловля мяча с перемещением. Двусторонняя игра.	
104.				Командные соревнования	зачёт

105.				Командные соревнования.	зачёт
------	--	--	--	-------------------------	-------

6 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1.			Основы знаний. 8 уроков	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры в СССР.	
2.				Физическое развитие человека.	
3.				Физическая культура человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	
4.				Как самостоятельно подобрать комплекс утренней зарядки.	
5.				Режим дня.	
6.				Утренняя зарядка, умение выполнять подбор упражнений.	
7.				Самонаблюдение и самоконтроль. Уметь снять показания ЧСС.	
8.				Как выбрать и подготовить место для занятий, спортивную форму.	
9.			Лёгкая атлетика 15 уроков	Бег спринтерский на 30 и 60 метров. Метание м /м с места.	зачёт
10.				Спринтерский бег на 100 метров. Метание м /м с разбега.	зачёт
11.				Техника выполнения низкого старта. Бег челночный 3*10м.	зачёт
12.				Техника передачи эстафетной палочки. Бег по повороту.	

13.				Эстафетный бег 4*60 метров, тестирование. Длительный бег до 4 мин.	зачёт
14.				Прыжок в длину с разбега. Метание м /м по секторам.	
15.				Метание малого мяча, тестирование. Прыжок в длину с разбега.	
16.				Эстафетный бег 4*100 метров, тестирование. Игра по выбору.	зачёт
17.				Прыжки в высоту способом перешагивания с3-4 шагов.	зачёт
18.				Прыжки в высоту способом перешагивания.	
19.				Прыжки в высоту способом перешагивания.	зачёт
20.				Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	зачёт
21.				Бег1000 метров. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	зачёт
22.				Полоса препятствий с учетом времени. Игра по выбору.	зачёт
23.				Кроссовый бег до 8 мин. Игра по выбору.	зачёт
24.			Футбол. 6 уроков	Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	
25.				Овладение техникой передвижения. Повороты.	
26.				Остановки, ускорение игрока. Удары по мячу ногой на точность	зачёт
27.				Выполнение ударов по мячу ногой на точность. Мини футбол 3х3, 5х5.	
28.				Выполнение ударов после	

				остановки. Мини футбол 3х3, 5х5.	
29.				Мини футбол 5х5. Первенство класса.	зачёт
30.			Баскетбол. 14 уроков	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные стойки игроков	
31.				Ведение мяча на месте. Основные стойки баскетболиста. Ловля мяч и передачи.	зачёт
32.				Ведение мяча на месте. Передача мяча от груди двумя руками, перемещения.	зачёт
33.				Расположение игроков на баскетбольной площадке. Ведение мяча.	
34.				Штрафные броски. Взаимодействие игроков в игре.	зачёт
35.				Остановки прыжком. Бросок одной рукой.	
36.				Техника броска мяча в кольцо одной рукой. Ведение с изменением направления.	зачёт
37.				Ведение мяча левой и правой рукой. Эстафеты.	
38.				Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении. Передачи в движении.	зачёт
39.				Ведение с изменения направления, выбивание. Перехват мяча.	зачёт
40.				Бросок в кольцо с места двумя руками от груди. Передачи без ведения мяча.	зачёт
41.				Стойки и передвижения игрока.	

				Повороты и остановки. Игра с элементами баскетбола.	
42.				Ведение мяча на месте. Игра с элементами баскетбола.	
43.				Выполнение штрафных бросков. Игра с элементами баскетбола.	зачёт
44.			Волейбол. 12 уроков	История игры. Нижняя подача мяча.	зачёт
45.				Верхняя подача мяча. Игра с элементами волейбола	
46.				Разминка Волейболиста Игра с элементами волейбола.	
47.				Расстановка игроков, Разминка Волейболиста	зачёт
48.				Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передачи в парах.	зачёт
49.				Приём мяча снизу двумя руками. Передачи в парах	
50.				Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	зачёт
51.				Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные стойки игрока	
52.				Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока по площадке	зачёт
53.				Игра в мини-волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	
54.				Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	зачёт
55.				Учебные игры.	зачёт

56.			Самбо. 6 уроков	История зарождения борьбы. Самостраховка на спину, на бок	зачёт
57.				Самостраховка вперёд на руки прыжком.	
58.				Падения на руки прыжком назад.	зачёт
59.				Различные виды самостраховки.	
60.				Кувырок вперед из положения, стоя на одной ноге.	зачёт
61.				Кувырок назад из положения, стоя на одной ноге.	
62.			Гимнастика. 14 уроков	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения	зачёт
63.				Опорный прыжок. Строевые упражнения.	
64.				Кувырок вперед. Эстафеты.	зачёт
65.				Два кувырка вперед, назад слитно. Стойка на лопатках.	
66.				Кувырок вперед из упора присев. Разучивание комбинации с изученными элементами.	
67.				Кувырок назад из упора присев. Разучивание комбинации с изученными элементами	зачёт
68.				Кувырок вперед-назад слитно из упора присев. Опорный прыжок.	
69.				Упражнение на равновесие. Опорный прыжок.	зачёт
70.				Стойка на лопатках, закрепление изученных элементов. Опорный прыжок.	зачёт
71.				Стойка на голове и руках с	зачёт

				помощью. Подтягивание в положении виса стоя и лёжа.	
72.				Разучивание простейшей связки и комбинацию из 6 элементов. Эстафеты.	
73.				Лазание по гимнастическому канату. Акробатическая комбинация.	зачёт
74.				Лазание по гимнастическому канату. Акробатическая комбинация.	зачёт
75.				Длинный кувырок с выходом в ОС. Полоса препятствий.	
76.			Теория плавания. 4 урока	История развития плавания. ТБ на уроках в бассейне. Первая помощь утопающему.	зачёт
77.				«Баттерфляй». Прикладные виды плавания. Правила соревнований.	зачёт
78.				Первая помощь утопающему. Свободный стиль плавания.	зачёт
79.				Старты и финиширование, повороты. Правила соревнований. Олимпийские дисциплины плавания.	зачёт
80.			Лыжная подготовка. 20 уроков	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	зачёт

81.				Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	
82.				Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	зачёт
83.				Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Игры на лыжах.	
84.				Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	
85.				Скользкий шаг. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	зачёт
86.				Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.	
87.				Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах.	зачёт
88.				Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	зачёт
89.				Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	зачёт
90.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.	
91.				Попеременный двухшажный ход.	зачёт

				Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	
92.				Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра.	зачёт
93.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке.	
94.				Эстафеты с поворотами.	
95.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1 км.	
96.				Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	зачёт
97.				Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	
98.				Гонка на 1 км.	зачёт
99.				Свободное катание на лыжах, игра	
100.			РК. Лапта. 6 уроков	История развития. Правила игры. Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	зачёт
101.				Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	
102.				Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча.	

103.				Броски мяча из разных положений с перемещением. Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Двусторонняя игра	зачёт
104.				Передача и ловля мяча с перемещением. Двусторонняя игра.	зачёт
105.				Учебные игры.	зачёт

7 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1.			Основы знаний. 8 уроков	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Олимпийские игры современности.	
2.				Физическое развитие человека.	
3.				Реакции организма на физические нагрузки во время занятий гимнастикой. Техника безопасности на уроках физической культуры.	
4.				История зарождения движения ГТО.	
5.				Режим физической активности школьника.	
6.				Утренняя зарядка.	
7.				Самонаблюдение и самоконтроль.	
8.				Подобрать комплекс упражнений, учитывая свои физические возможности.	
9.			Лёгкая атлетика. 15 уроков	Ознакомить учащихся с выполнением команд: «Короче шаг!», «Полный шаг!». Выполнить бег 3-4 раза по	зачёт

				30 метров Бег в медленном темпе до 5 минут.	
10.				Ознакомить учащихся с выполнением команд: «Короче шаг!», «Полный шаг!». Выполнить бег 3-4 раза по 60 метров (обратить внимание на выход со старта, прямолинейность бега и финальное усилие). Бег в медленном темпе до 6 минут	зачёт
11.				Строчные упражнения из предыдущего урока. Команда: «Пол-оборота направо!». Выполнение ОРУ в движении. Бег 60 метров, выполнить 4-5 раз. Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 5 минут с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	зачёт
12.				Равномерный бег до 3 минут. Закрепить технику стартового разгона и бега по дистанции во время повторного бега три по 60 метров. Прыжок в длину с разбега (отрабатывать отталкивание, движение рук и ног в полете). Освоение шагов разбега во время метания малого мяча на дальность.	зачёт
13.				Закрепить технику стартового разгона и бега	зачёт

				по дистанции во время повторного бега три по 60 метров. Прыжок в длину с разбега. Освоение шагов разбега во время метания малого мяча на дальность.	
14.				Ходьба в чередовании с бегом до 4 минут. Бег 60 метров на результат. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с 4-6 шагов разбега. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	
15.				Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо». Равномерный бег до 6 минут.	зачёт
16.				Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствовать технику метания мяча на дальность.	зачёт
17.				Прыжки в высоту, техника выполнения, индивидуальный подбор толчковой ноги.	
18.				Прыжки в высоту способом перешагивания.	зачёт
19.				Прыжки в высоту способом перешагивания.	зачёт
20.				Метание мяча на дальность. Длительный бег	зачёт
21.				Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	зачёт
22.				Бег 2000 метров. Кроссовый бег до 8 мин	
23.				Полоса препятствий с учетом времени. Игра по	зачёт

				выбору.	
24.			Футбол. 6 часов	Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	зачёт
25.				Овладение техникой передвижения. Повороты.	
26.				Остановки, ускорение игрока. Повороты.	зачёт
27.				Выполнение ударов по мячу ногой на точность. Повороты.	зачёт
28.				Выполнение ударов после остановки. Повороты.	зачёт
29.				Мини футбол 3х3 .	
30.			Баскетбол. 14 часов	Разминка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча с изменением направлений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	зачёт
31.				ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с остановками. Бросок мяча в корзину с места и из-под щита.	зачёт
32.				Самостоятельная разминка. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на быстроту в эстафетах. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Бросок мяча в движении с соблюдением двухшажного ритма.	зачёт

33.				Разминка баскетболиста. Закрепление элементов игры в баскетбол (стойки и передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча после ведения)	зачёт
34.				Совершенствование элементов игры в баскетбол в эстафетах. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
35.				Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Игра по упрощённым правилам.	зачёт
36.				Упражнения в парах. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Тестирование: прыжок в длину с места.	зачёт
37.				Самостоятельная отработка изученных элементов игры в баскетбол. Бросок с двойного шага. Тестирование: поднятие туловища из положения, лежа, руки, за головой за 30 секунд.	зачёт
38.				Закрепить технику ведения мяча с изменением скорости и направления Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	
39.				Выполнение подготовительных и специальных упражнений	зачёт

				<p>баскетболиста. Оценить технику ведения мяча с изменением скорости и направления Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</p> <p>Тестирование: наклон вперед из положения сидя.</p>	
40.				<p>Выполнить и оценить технику броска мяча после ведения с соблюдением двушажного ритма. Учебно-тренировочная игра в баскетбол</p> <p>Тестирование: подтягивание из виса на перекладине.</p>	
41.				<p>Строевые упражнения: размыкание и смыкание в шеренге. Самостоятельная разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол (оценка тактико-технических действий учащихся).</p>	зачёт
42.				<p>Самостоятельная разминка баскетболиста. Двухсторонняя игра в баскетбол (оценка тактико-технических действий учащихся).</p> <p>Тестирование: бег 1000 м.</p> <p>Итоговая оценка тестирования</p>	
43.				<p>Подвижные игры подготовительные к баскетболу.</p> <p>Совершенствование тактико-технических действий в двухсторонней игре в баскетбол.</p> <p>Преодоление горизонтальных и</p>	зачёт

				вертикальных препятствий.	
44.			Волейбол. 12 уроков	История игры. Разминка волейболиста. Нижняя подача мяча.	зачёт
45.				Разминка волейболиста. Верхняя подача мяча.	
46.				Игра по упрощённым правилам волейбола.	зачёт
47.				Перемещение по площадке игроков в парах и по одному. Отработка передач в парах.	зачёт
48.				Передача мяча двумя руками сверху на месте. Упражнения в парах	зачёт
49.				Приём мяча снизу двумя руками. Упражнения в парах	зачёт
50.				Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
51.				Техника безопасности на уроках волейбола. Основные стойки игрока.	зачёт
52.				Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока по площадке.	зачёт
53.				Игра с заданием. Прием мяча снизу двумя руками над головой.	зачёт
54.				Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра	
55.				Контрольные игры на выполнение основных элементов игры	зачёт
56.			Самбо. 6 уроков	История зарождения борьбы. Самостраховка на спину, на бок	зачёт
57.				Самостраховка вперёд на руки прыжком.	зачёт
58.				Падения на руки прыжком назад.	зачёт

59.				Различные виды самостраховки.	
60.				Кувырок вперед из положения, стоя на одной ноге.	зачёт
61.				Кувырок назад из положения, стоя на одной ноге.	
62.			Гимнастика. 14 уроков	Рассказать о мерах безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале. Самостраховка при выполнении упражнений. Повторение стойка на лопатках, кувырок вперед и назад. Упражнение в равновесии на бревне: пробежки, прыжки на одной ноге.	зачёт
63.				Строевые упражнения. Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; девочки - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (обучать учащихся самостраховке и взаимопомощи). Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полу-шпагат.	зачёт
64.				Висы и упоры – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки -махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в	

				полу-шпагат.	
65.				Висы и упоры: закрепить выполнение упражнений, изученных на предыдущих уроках. Разучивание акробатической комбинации.	
66.				Висы и упоры: повторить ранее изученные упражнения. Упражнения в равновесии: движения по бревну бегом, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	зачёт
67.				Упражнения в равновесии: движения по бревну бегом, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече. Опорные прыжки: прыжок через козла в ширину высотой 110 сантиметров ноги врозь - девочки; согнув ноги - мальчики.	
68.				Бег до 3 минут с преодолением препятствий. Самостоятельное выполнение учащимися комплекса ОРУ на оценку. Совершенствовать навыки выполнения упражнений в висах и упорах, в акробатике и опорных прыжках. Лазание по канату.	зачёт
69.				ОРУ на развитие гибкости. Совершенствовать навыки выполнения упражнений в висах и упорах, в акробатике и опорных прыжках. Лазание по канату	зачёт
70.				Выполнение элементов акробатики на оценку.	зачёт

				Гимнастическая полоса препятствий.	
71.				Бег с преодолением препятствий. Подъем в упор толчком двумя – мальчики. Подъем в упор махом одной и толчком другой на нижнюю жердь – девочки Отрабатывать навык выполнения опорных прыжков.	
72.				Бег с преодолением препятствий. Подъем в упор толчком двумя – мальчики. Подъем в упор махом одной и толчком другой на нижнюю жердь – девочки. Отрабатывать навык выполнения опорных прыжков.	зачёт
73.				Строевые упражнения: смыкание, размыкание в шеренге. Оценка техники выполнения опорных прыжков. Лазание по канату. Прыжки на месте с поворотами на 180 и 360 градусов.	зачёт
74.				Круговая тренировка. Подтягивание – мальчики и отжимание – девочки; Поднимание туловища из положения, лежа руки за головой.	зачёт
75.				Опробование нормативов ВСК ГТО	
76.			РК. «Лапта». 10 уроков	История игры «Лапты»	
77.				Удары мяча битой: удар	зачёт

				сверху, сбоку, снизу.	
78.				История развития. Правила игры. Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	
79.				Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	зачёт
80.				Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча.	
81.				Броски мяча из разных положений с перемещением	
82.				Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу.	зачёт
83.				Передача и ловля мяча с перемещением.	
84.				Двусторонняя игра.	зачёт
85.				Контрольные игры, тактика игры	зачёт
86.			Лыжная подготовка.	Рассказать о значении занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья человека, мерах безопасности, предупреждении травматизма и обморожения, оказание первой помощи, подбор лыжного инвентаря	
87.				Повторить технику лыжных ходов. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Закрепить технику одновременного двухшажного хода Пройти со средней	

				скоростью до 1 км.	
88.				Напомнить о правилах транспортировки лыж. Равномерное передвижение на лыжах по малопересеченной местности ранее изученными ходами. Дистанция до 2 км.3. Подъемы и спуски со склонов изученными способами	зачёт
89.				Закрепить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью до 1 км	зачёт
90.				Повторить повороты на месте переступанием. Ознакомить с выполнением поворота на месте махом. Одновременный одношажный ход. Равномерное передвижение до 35 минут.	зачёт
91.				Закрепить технику одновременного двушажного ход. Одновременный одношажный ход. Равномерное передвижение до 30 минут	зачёт
92.				Продолжить обучение технике лыжных ходов по дистанции. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Пройти со средней скоростью 2 км.	зачёт
93.				Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку	

				<p>одновременный одношажный ход. Пройти со средней скоростью 2 км.</p>	
94.				<p>Продолжить обучение технике лыжных ходов. Принять на оценку одновременный двухшажный ход. Пройти со средней скоростью 3 км. Эстафеты на 60м.</p>	зачёт
95.				<p>Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Подъем в гору скользящим шагом: техника движений руками.</p>	
96.				<p>Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повторить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений руками. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2-3 ускорениями по 100-150 м.</p>	зачёт
97.				<p>Занятие на склоне 40-45°: провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при</p>	зачёт

				спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дистанцию 2км со сменой лыжных ходов	
98.				Занятие на склоне 40-45°, провести спуски в различных стойках. Пройти дистанцию 2км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2-3 ускорения по 150-200 м.	зачёт
99.				Занятие на склоне 40-45°, провести спуски в различных стойках. Принять на оценку технику торможения плугом. Эстафеты на 50-60 м.	
100.				Свободное прохождение дистанции со сменой ходов. Пройти на скорость дистанцию 2 км - мальчики и 1 км - девочки.	зачёт
101.				Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Провести контрольную прикидку на 1 км	
102.				Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Провести контрольную прикидку на 2км	зачёт
103.				Совершенствовать технику	зачёт

				подъема на склоны и спуски в низкой стойке. Провести контрольную прикидку на 2,5 км.	
104.				Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Совершенствовать технику подъема скользящим шагом на склоне до 45°. Пройти дистанцию 2 км в медленном темпе.	
105.				Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Гонка на 2 и 3 км.	зачёт

8 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1.			Основы знаний. 8 уроков	Физиологические особенности подростка.	
2.				Физическое развитие человека.	
3.				Физическая культура человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	
4.				Как организовать совместную игру со сверстниками.	
5.				Режим дня.	
6.				Измерение своих антропометрических данных.	
7.				Самонаблюдение и самоконтроль здоровья и самочувствия.	
8.				Подготовить комплекс из 15-16 упражнений, еженедельно увеличивая количество выполнений.	
9.			Лёгкая атлетика. 15 уроков	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов	зачёт

				разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	
10.				Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	зачёт
11.				Прыжковый комплекс. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением.	зачёт
12.				Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пролегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	зачёт
13.				Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Круговая тренировка.	
14.				Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	зачёт
15.				Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Эстафетный бег.	зачёт
16.				Прыжковый комплекс. Бег 60 метров – на результат. Метание мяча на результат.	зачёт
17.				Длительный бег до 7 мин. Игровая деятельность по выбору	зачёт

18.				Прыжки в высоту способом перешагивания с 7-10 шагов разбега. Индивидуальный подбор разбега. Челночный бег 4по 10 м.	зачёт
19.				Прыжковый комплекс с гимнастическими скамейками. Прыжки в высоту способом перешагивания.	зачёт
20.				Прыжки в высоту способом перешагивания. Проведение первенства по прыжкам в высоту среди ю и д класса. Итоговая оценка за технику выполнения и высоту.	зачёт
21.				Прыжки в длину. Метание мяча на результат.	зачёт
22.				Эстафетный бег по командам Бег 2000 метров без учёта времени	зачёт
23.				Самостоятельная разминка. Полоса препятствий с учетом времени. Бег 3000м.	зачёт
24.			Футбол. 6 уроков	Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	
25.				Овладение техникой передвижения. Повороты.	зачёт
26.				Остановки, ускорение игрока. Игра в парах.	
27.				Выполнение ударов по мячу ногой на точность. Передачи в движении.	
28.				Выполнение ударов после остановки. Обработка мяча.	зачёт
29.				Мини футбол 3х3.	зачёт
30.			Баскетбол. 14 уроков	Разминка баскетболиста. Ведение баскетбольного мяча с изменением направлений.	

				Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	
31.				ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в сочетании с остановками. Бросок мяча в корзину с места и из-под щита.	зачёт
32.				Самостоятельная разминка. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на быстроту в эстафетах. Бросок мяча в корзину со штрафной линии. Бросок мяча в движении с соблюдением двушажного ритма с финтом.	зачёт
33.				Расстановка игроков при зонной защите. Отработка двойного шага. Игра 3/3	зачёт
34.				Штрафные броски. Взаимодействие игроков в игре при зонной защите Бросок в прыжке.	
35.				Остановки прыжком. Взаимодействие игроков в игре при зонной защите Игра 3/5	зачёт
36.				Техника броска мяча в кольцо одной рукой Быстрый прорыв. Дальний бросок.	зачёт
37.				Ведение мяча левой и правой рукой с изменением. Быстрый прорыв. Дальний бросок.	зачёт
38.				Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении. Быстрый прорыв. Штрафные броски.	зачёт

39.				Ведение с изменения направления, выбивание, перехват мяча. Игра 4/4 с применением двойного шага	зачёт
40.				Бросок в кольцо с места двумя руками от груди. Игра 4/4 с применением двойного шага	зачёт
41.				Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Эстафеты.	
42.				Ведение мяча на месте с ускорением. Игра с элементами баскетбола без ведения мяча.	зачёт
43.				Выполнение штрафных бросков. Соревнование.	зачёт
44.			Волейбол. 12 уроков	История игры. Верхний и нижний приём мяча. Двухсторонняя игра.	зачёт
45.				Верхняя подача мяча. Упражнения в парах.	
46.				Игра в волейбол с соблюдением правил и разбором ошибок. Отработка нижней подачи мяча .	
47.				Мини соревнования на лидерство команды в классе. Оценить технические действия на площадке.	зачёт
48.				Разминка волейболиста в парах Передача мяча двумя руками сверху на месте	зачёт
49.				Приём мяча снизу двумя руками Отработка приёмов мяча сверху в движении.	
50.				Приём мяча снизу двумя руками. Прямая подача мяча. Учебная	зачёт

				игра	
51.				Техника безопасности на уроках волейбола, профилактика травматизма Основные стойки игрока, расстановка	зачёт
52.				Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока по площадке Игра с передачей в 3 зону	зачёт
53.				Игра в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над головой. Передача в 3 зону.	зачёт
54.				Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра с судейством.	
55.				Учебная игра с судейством.	зачёт
56.			Самбо. 6 уроков	История зарождения борьбы. Самостраховка на спину, на бок	зачёт
57.				Самостраховка вперёд на руки прыжком.	
58.				Падения на руки прыжком назад.	зачёт
59.				Различные виды самостраховки.	зачёт
60.				Кувырок вперед из положения стоя на одной ноге.	зачёт
61.				Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.	зачёт
62.			Гимнастика . 14 уроков	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением с грифами.	
63.				Опрос по инструктажу ТБ. Специальные беговые	

				упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением с грифами.	
64.				Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки - мост, кувырок вперед, назад, в полу-шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	зачёт
65.				Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полу-шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	зачёт
66.				ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на скамейках. Броски набивного мяча до 2 кг.	зачёт
67.				ОРУ комплекс с гимнастическими палками Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Упражнение с медболами.	зачёт
68.				ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Юноши – подъем завесом вне, вис-прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.)	зачёт

				<p>толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис - лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов на гимнастических матах.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>	
69.				<p>ОРУ комплекс с грифами.</p> <p>Совершенствование упражнений в висах и упорах на перекладине.</p> <p>Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Челночный бег 3по 9м.</p>	зачёт
70.				<p>ОРУ на осанку.</p> <p>Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).</p> <p>Метание набивного мяча из – за головы сидя. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.</p>	зачёт
71.				<p>ОРУ на осанку.</p> <p>Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения с медболами. Прыжки через скакалку за 1 мин.</p>	зачёт
72.				<p>ОРУ в движении.</p> <p>Выполнение акробатической</p>	зачёт

				комбинации. Упражнения на гибкость Эстафеты.	
73.				ОРУ в движении. Разучивание и закрепление акробатической связки. Круговая тренировка. Дыхательные упражнения.	
74.				Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	зачёт
75.				Метание набивного мяча из – за головы сидя. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	зачёт
76.			РК. «Лепта». 10 уроков	История игры «Лепта». Игра по правилам	зачёт
77.				Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу, с подачи напарником. Игра по правилам.	зачёт
78.				Правила игры. Игра и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Игровая деятельность.	зачёт
79.				Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве. Командная игра.	
80.				Подбрасывание мяча вверх, выполнение поворотов кругом, присед или т.п. и дальнейшая ловля мяча. Командная игра.	зачёт
81.				Броски мяча из разных положений с перемещением	зачёт

				Удары по мячу с набрасывания партнёром. Игра по правилам.	
82.				Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу с набрасывания. Командные соревнования.	
83.				Передача и ловля мяча с перемещением. Отработка навыка ловли мяча в игре.	зачёт
84.				Двусторонняя игра. Оценка технических действий игроков.	зачёт
85.				Двусторонняя игра.	зачёт
86.			Лыжная подготовка. 20 уроков	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Подбор инвентаря.	зачёт
87.				Повторить изученные в предыдущих классах способы передвижений на лыжах. Пройти в умеренном темпе дистанцию до 2-х км	зачёт
88.				Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Повторить изученные в предыдущих классах способы передвижений на лыжах. Пройти в умеренном темпе дистанцию до 3-х км	зачёт
89.				Повторить изученные в предыдущих классах способы передвижений на лыжах на отрезках. Пройти в умеренном темпе дистанцию до 3-х км	
90.				Строевые упражнения на лыжах: повороты, движения в строю. Отработка старта с использованием одновременного двухшажного	зачёт

				хода. Передвижение на дистанции до 3 км с ускорениями на отдельных отрезках 90-100 м. Разучить торможение и поворот «плугом».	
91.				Отработка старта с использованием одновременного двухшажного хода. Передвижение на дистанции до 3 км с ускорениями через круг. Торможение и поворот «плугом».	зачёт
92.				Отработка старта с использованием одновременного двухшажного хода при эстафетах. Передвижение на дистанции до 3 км. Отработка спуска-подъёма по дистанции.	зачёт
93.				Ознакомить учащихся с техникой конькового хода без палок и с палками. Пройти дистанцию до 3,5 км, равномерно.	зачёт
94.				Отработка техники конькового хода без палок и с палками. Эстафеты встречные. Пройти дистанцию до 3,5 км, равномерно.	
95.				Отработка техники конькового хода без палок и с палками. Игра на лыжах. Пройти дистанцию до 3,5 км, равномерно.	зачёт
96.				Выполнение строевых команд с лыжами. Закрепление техники конькового хода на кольцевой лыжне. Пройти дистанцию 2 км в полную силу. Повторить торможение и	зачёт

				поворот «плугом».	
97.				Выполнение строевых команд с лыжами. Закрепление техники конькового хода на кольцевой лыжне. Пройти дистанцию 2 км в полную силу. Повторить спуск-подъём по дистанции	зачёт
98.				Закрепление техники конькового хода на кольцевой лыжне. Пройти дистанцию 2 км в полную силу. Повторить торможение и поворот «плугом» по дистанции.	зачёт
99.				Совершенствовать навыки выполнения конькового хода на дистанции до 1 км. Оценивание техники конькового хода на кольцевой лыжне. Одновременный одношажный ход на учебной лыжне. Закрепить торможение и поворот «плугом» по дистанции.	зачёт
100.				Совершенствовать навыки выполнения конькового хода на дистанции до 1,5 км. Оценивание техники применения ходов на кольцевой лыжне. Одновременный двухшажный ход на учебной лыжне.	зачёт
101.				Оценивание техники применения ходов на кольцевой лыжне. Одновременный бесшажный ход на учебной лыжне. Закрепление преодоления бугра на скорости.	зачёт
102.				Прохождение дистанции изученными ходами до 3,8 км с 2-3 ускорениями по 90-100 м.	зачёт

				Оценивание техники выполнения торможения и поворота «плугом». Свободное катание на склонах.	
103.				Прохождение дистанции изученными ходами до 3,8 км с 2-3 ускорениями по 100-200 м. Оценивание техники выполнения торможения и поворота «плугом». Свободное катание на склонах.	
104.				Прохождение дистанции изученными ходами до 3 км. Оценивание техники выполнения торможения и поворота «плугом». Свободное катание на склонах.	зачёт
105.				Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Гонка на 3 км.	зачёт

9 класс

№ урока	по плану	по факту	Название раздела	Тема урока	Примечание
1.			Основа знаний. 8 уроков	Туристические походы как форма активного отдыха.	
2.				Здоровье и здоровый образ жизни.	
3.				Правила проведения банных процедур.	
4.				Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха	
5.				Профессионально – прикладная физическая подготовка.	
6.				Физические упражнения для самостоятельных занятий	

				прикладной физической подготовкой.	
7.				Измерение функциональных резервов организма.	
8.				Измерение функциональных резервов организма.	
9.			Лёгкая атлетика. 15 уроков	ТБ на уроках лёгкой атлетики Тестирование бега 30 и 60 м. Равномерный бег до 2000 метров	зачёт
10.				Бег на 100 м. Метания на дальность с разбега.	зачёт
11.				Тестирование бега 60 метров с низкого старта. Метания мяча на дальность с разбега.	зачёт
12.				Тестирование челночный бега 3x10 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	зачёт
13.				Тестирование прыжка в длину с разбега. Бег на 2000 метров, без учёта времени	зачёт
14.				Броски малого мяча на точность. Тестирование бега на 3000 метров.	
15.				Броски малого мяча на точность. Тестирование бега на 3000 метров	зачёт
16.				Прохождение легкоатлетической полосы препятствий. Игра по выбору.	зачёт
17.				Кроссовый бег до 7 мин. Игровая деятельность по выбору.	
18.				Прыжки в высоту способом перешагивания с 7-10 шагов разбега. Индивидуальный подбор разбега. Челночный бег 4 по 10 м.	зачёт

19.				Прыжковый комплекс с гимнастическими скамейками. Прыжки в высоту способом перешагивания.	
20.				Прыжки в высоту способом перешагивания. Проведение первенства по прыжкам в высоту среди Ю и Д класса. Итоговая оценка за технику выполнения и высоту.	зачёт
21.				Техника безопасности при проведении самостоятельных занятий по легкой атлетике и самоподготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО». Медленный, равномерный, продолжительный бег – 1000 метров.	зачёт
22.				Прыжки в длину с разбега, на результат. Бег -2000 метров.	зачёт
23.				Метание снаряда на результат. Кроссовая подготовка.	зачёт
24.			Футбол. 6 уроков	Повторить основные элементы игры. Техника удара по летящему мячу внутренней стороны стопы	
25.				Удары по летящему мячу подъемом ноги. Эстафеты. Игра 4*4	зачёт
26.				Удары по катящему мячу подъемом ноги. Штрафной удар.	зачёт
27.				Отбор мяча при единоборстве с соперником. Удар в створ ворот с хода.	зачёт
28.				Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. Упражнения в парах.	
29.				Групповые взаимодействия двух, трех и более игроков. Контрольная игра.	зачёт

30.			Баскетбол. 14 уроков	Передвижения, пороты, броски мяча в корзину. Штрафные броски.	зачёт
31.				Передачи и броски мяча в корзину. Перехват мяча. Игра по правилам.	
32.				Передачи и броски мяча в корзину в движение. Штрафные броски, вырывание.	зачёт
33.				Разминка баскетболиста. Ведение и передачи мяча в парах с броском. Подбор мяча.	зачёт
34.				Ловля одной и двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной и двумя руками с низкого отскока мяча.	зачёт
35.				Ловля одной и двумя руками с низкого отскока мяча. Штрафные броски. Выбивание мяча у игрока.	зачёт
36.				Сочетание приемов. Ловля мяча в движении. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.	зачёт
37.				Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Стрит-бол 4/4, на результат.	
38.				Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений.	зачёт
39.				Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Вырывание и выбивание мяча.	зачёт
40.				Передвижения, броски мяча в корзину в парах. Бросок с любимой точки.	зачёт
41.				Передвижения, броски мяча в корзину в парах. Игра по правилам	зачёт
42.				Вырывание и выбивание мяча.	зачёт

				Штрафные броски.	
43.				Игры по круговой системе.	зачёт
44.			Волейбол. 12 уроков	Разминка волейболиста. Верхний и нижний приём мяча. Двухсторонняя игра.	зачёт
45.				Верхняя подача мяча, отработка подачи по зонам Упражнения в парах. Блокирование.	зачёт
46.				Игра в волейбол по правилам. Отработка нижней подачи мяча.	
47.				Мини соревнования на лидерство команды в классе. Оценить технические действия на площадке.	зачёт
48.				Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху за голову.	
49.				Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу.	зачёт
50.				Координационные волейбольные упражнения. Прямой наподдающий удар.	
51.				Координационные волейбольные упражнения. Игра по правилам	зачёт
52.				Примой наподдающий удар. Игра по правилам	
53.				Блокирование. Нападающий удар. Игра по правилам.	зачёт
54.				Блокирование. Нападающий удар. Игра по правилам.	зачёт
55.				Судейство игры, правила.	зачёт
56.			Самбо. 6 уроков	Броски. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием	зачёт
57.				Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри	
58.				Подножка. Задняя подножка	зачёт

				захватом руки и туловища партнера	
59.				Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.	
60.				Бросок через бедро. Эстафеты.	зачёт
61.				Подхват под две ноги.	
62.			Гимнастика. 14 уроков	Инструктаж по технике безопасности Длинный кувырок с разбега.	зачёт
63.				Отработка ранее изученных упражнений. Стойка на голове и руках.	зачёт
64.				Акробатическая комбинация из 5 элементов. Подъем переворотом махом и подъем силой.	
65.				Подъем переворотом махом и подъем силой. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке	зачёт
66.				Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Перекат вперед в упор присев.	
67.				Перекат вперед в упор присев. Длинный кувырок вперёд прыжком.	
68.				Длинный кувырок вперёд (с места и разбега). Прыжок в длину, челночный бег 3/9м., подтягивание в положении виса стоя и лёжа.	зачёт
69.				Акробатическая комбинация, включающая кувырki вперед, стойку на голове. Полоса препятствий из 6 станций.	зачёт
70.				Акробатическая комбинация из 9 элементов. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	зачёт
71.				Стойка на голове согнув ноги, выход силой. Перекаты в	зачёт

				сторону.	
72.				Стойка на голове согнув ноги. Эстафеты.	
73.				Средняя перекладина – подъем переворотом махом одной. Опорный прыжок способом «Ноги - врозь»	зачёт
74.				Средняя перекладина – подъем переворотом махом одной. Опорный прыжок способом «Ноги - врозь»	
75.				Толчком другой, подъем переворотом толчком двумя. Опорный прыжок способом «Ноги - врозь».	зачёт
76.			РК. «Лепта» 10 уроков	История игры «Лепты». Игра по правилам	зачёт
77.				Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу, с подачи напарником. Игра по правилам.	зачёт
78.				Игры и упражнения на развитие восприятия и ориентировки в пространстве.	
79.				Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах.	зачёт
80.				Броски мяча из разных положений с перемещением. Двусторонняя игра.	
81.				Удары мяча на точность и дальность. Двусторонняя игра.	зачёт
82.				Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу с набрасывания. Командные соревнования.	
83.				Передача и ловля мяча с перемещением. Отработка навыка ловли мяча в игре.	зачёт
84.				Двусторонняя игра. Оценка технических действий игроков.	зачёт
85.				Двусторонняя игра с	зачёт

				судейством.	
86.			Лыжная подготовка. 20 уроков	Построение с лыжами и строевые команды с лыжами и на лыжах. Повторение ступающего и скользящего шага. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным, одношажным и бесшажным ходом.	зачёт
87.				Коньковый ход без палок и с палками. Прохождение дистанции 3 км в свободном темпе.	зачёт
88.				Повторить строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Переход с лыжами. Повторить технику лыжных ходов, изученных в предыдущих классах. Ознакомить с техникой попеременного четырёхшажного хода.	
89.				Равномерное прохождение дистанции 3 км, совершенствуя технику лыжных ходов.	зачёт
90.				Повторение техники изученных лыжных ходов на учебном круге. Контроль техники лыжных ходов.	зачёт
91.				Прохождение дистанции до 4 км с отработкой техники перехода с попеременных на одновременные ходы. Дистанция 2 км.	
92.				Повторить строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Ознакомить с техникой преодоления контруклона. Повторить приёмы торможений и подъёмов на склонах.	
93.				Прохождение дистанции до 4	зачёт

				км, равноускоренно.	
94.				Провести несколько игр на лыжах. Выполнить спуски и подъёмы на склонах.	
95.				Прохождение дистанции до 5 км в околопредельном темпе.	зачёт
96.				Игры и эстафеты на лыжах.	зачёт
97.				Контроль бега на лыжах на 3 км.	зачёт
98.				Игры и эстафеты на лыжах.	зачёт
99.				Контроль бега на лыжах на 5 км.	
100.				Преодоление бугров и впадин на склонах. Подъёмы и торможения.	зачёт
101.				Прохождение коротких отрезков до 300 метров с максимальной скоростью. Свободное катание.	зачёт
102.				Повторить технику перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Свободное катание на равнине.	
103.				Повторить технику перехода с попеременных ходов на одновременные ходы. Свободное катание на равнине.	зачёт
104.				Контрольная гонка. Коньковый ход по отрезкам.	зачёт
105.				Свободное катание на склонах. Игры по выбору. Итоги занятий лыжной подготовкой.	