

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №33 имени Г.М.Гершензона»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
протокол

№ 5 от 20.05.19



ПРИНЯТО
на заседании педсовета
протокол

№ 1 от 28.08.19

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора

МБУ «Школа №33»

 Т.Н. Коровкина

2019 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 5 - 9 классов**

Составитель
Кручинина Нина Васильевна
учитель физической культуры

2019

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования, Программы В.И. Лях «Физическая культура», 5-9 класс, Просвещение, 2014 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета по физической культуре

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; □ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; *В области физической культуры:* владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований,
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; □
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

- В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать

направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует
- организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. *В области физической культуры:*
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

• **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

5 класс, 102 часа

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Легкая атлетика.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 1000 м.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.

Гимнастика с основами акробатики

История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.

Упражнения мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).

Девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см).

Освоение висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Акробатические упражнения: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прыжки со скакалкой. Упражнение в равновесии на скамейке и гимнастическом бревне: обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног, ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба в равновесии (мешочек на голове). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Лыжные гонки.

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.

Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

Соблюдать правила безопасности.

Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол :

История волейбола. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча с верха двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков (2 X 2, 3 X 2, 3X3). Эстафеты, круговая тренировка.

6 класс, 102 часа

Знания о физической культуре

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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Легкая атлетика.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 1000 м.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками с хлопками ладонями, после поворота на 90, после приседания.

Гимнастика с основами акробатики

История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений.

Техника выполнения физических упражнений. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.

Упражнения мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг).
Девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).

Освоение висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Акробатические упражнения: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прыжки со скакалкой. Упражнение в равновесии на скамейке и гимнастическом бревне: обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног, ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба в равновесии (мешочек на голове). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Лыжные гонки.

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.

Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

Соблюдать правила безопасности.

Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбол.

Волейбол :

Основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча с верху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков (2 X 2, 3 X 2, 3X3). Эстафеты, круговая тренировка.

7 класс, 102 часа

Знания о физической культуре

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика.

Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 1500 метров.

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух, трёх шагов: в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча с места и с 4-5 шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2кг.) двумя руками из разных и.п. Ловля набивного мяча.

Гимнастика с основами акробатики

История гимнастики. Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.

Упражнения мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).

Освоение висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Акробатические упражнения: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Прыжки со скакалкой. Упражнение в равновесии на скамейке и гимнастическом бревне: обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног, ходьба с перешагиванием через предметы

Ходьба в равновесие (мешочек на голове). Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Лыжные гонки.

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.

Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

Соблюдать правила безопасности.

Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры:

Баскетбол. Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом. Перехват мяча. Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол :

Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча с верха двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков (2Х2, 3Х2, 3Х3). Эстафеты, круговая тренировка.

Нижняя прямая подача с 3-м от сетки

8 класс, 102 часа

Что нужно знать

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития, опорно-двигательный аппарат и мышечная система, основные средства формирования и профилактики нарушений осанки, самоконтроль, личная гигиена, предупреждение травм, олимпийское движение в России (СССР), Олимпиады-странички истории.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Легкая атлетика.

Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс 20 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 2000 метров.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1м) с расстояния 12-14м. Метание мяча с места и с 4-5 шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2-3кг.) двумя руками из разных и.п.

Гимнастика с основами акробатики

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений.

Техника выполнения физических упражнений. Строевой шаг. Выполнение команд 8кл.

«Прямо», повороты в движении. 9кл переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении

Упражнения мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Опорный прыжок: М. прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) Д. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см).

Освоение висов и упоров: Мальчики: 8кл-из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. 9кл- подъём переворотом в упор махом и силой, махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; вис лёжа; вис присев.

Акробатические упражнения: 8кл М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках.

Д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад.

9кл.М.- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Д.- равновесие на одной , выпад вперёд, кувырок вперёд. Общеразвивающие упр без предметов и с предметами. Прыжки со скакалкой.

Упражнение в равновесии на скамейке и гимнастическом бревне: обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног, ходьба с перешагиванием через предметы

Ходьба в равновесии. Лазанье по канату, гимнастической лестнице..

Лыжные гонки.

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Виды лыжного спорта.

Освоение техники лыжных ходов:

8кл. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Как по часам», «Биатлон», «Гонки с выбыванием».

9кл. попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол :

Основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча с верху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку, отбивание мяча кулаком. Передача мяча у сетки в прыжке Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков (2Х2, 3Х2, 3Х3). Эстафеты, круговая тренировка.

Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Прямой нападающий удар.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология спортивной игры

9 класс, 102 часа

Что нужно знать

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 60м.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс 20 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. Бег на 2000 метров.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1м) с расстояния 12-14м. Метание мяча с места и с 4-5 шагов разбега в коридор

10м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2-3кг.) двумя руками из разных и.п.

Гимнастика с основами акробатики

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физических упражнений. Техника выполнения физических упражнений. Строевой шаг. Выполнение команд 8кл. «Прямо», повороты в движении. 9кл переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении

Упражнения мальчики-с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки- с обручами, большим мячом, палками.

Опорный прыжок: М. прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) Д. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110-115см).

Освоение висов и упоров: Мальчики: 8кл-из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. 9кл- подъём переворотом в упор махом и силой, махом назад соскок. Девочки: махом одной толчком другой подъём переворотом в упор; вис лёжа; вис присев.

Акробатические упражнения: 8кл М-кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках.

Д- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад.

9кл.М.- из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.

Д.- равновесие на одной , выпад вперёд, кувырок вперёд. Общеразвивающие упр без предметов и с предметами. Прыжки со скакалкой.

Упражнение в равновесии на скамейке и гимнастическом бревне: обычная ходьба, ходьба с различным положением рук и ног, ходьба с перешагиванием через предметы

Ходьба в равновесии. Лазанье по канату, гимнастической лестнице.

Лыжные гонки.

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Виды лыжного спорта.

Освоение техники лыжных ходов:

8кл. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры: «Как по часам», «Биатлон», «Гонки с выбыванием».

9кл. попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5км. горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: перемещений, владения мячом. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Волейбол :

Основные правила и приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Совершенствование техники перемещений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча с веру двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку, отбивание мяча кулаком. Передача мяча у сетки в прыжке Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры с ограниченным числом игроков (2Х2, 3Х2, 3Х3). Эстафеты, круговая тренировка.

Нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Прямой нападающий удар.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология спортивной игры

Тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика (19ч)	
1	Инструктаж по технике и безопасности на уроках лёгкой атлетике	1
2	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
3		2
4	Высокий старт	
5	Финальное усилие. Эстафеты.	2
6	Развитие скоростных способностей.	
7	Развитие скоростной выносливости	2
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
9	Метание мяча на дальность с разбега	
10	.	2
11	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14	Длительный бег Развитие выносливости.	
15	Развитие силовой выносливости	2
16	Преодоление препятствий	1
17	Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
18	Гладкий бег	
19	Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2

Спорт. Игры Баскетбол (15 часов)			
20	Инструктаж по технике безопасности на уроках спорт. игр	1	
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки		
22		2	
23	Бросок мяча		
24	Тактика свободного нападения	2	
25	Вырывание и выбивание мяча.	1	
26	Нападение быстрым прорывом.		
27	Взаимодействие двух игроков	2	
28	Развитие скоростных и силовых качеств	2	
29			
30	Низкий старт.	2	
31	Финальное усилие.		
32	Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	
33	Метание мяча на дальность	1	
34	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	
	Гимнастика (14ч)		
35	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики и акробатики	1	
36	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	2	
37			
38	Развитие координационных способностей.	2	
39			
40	Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по канату	2	
41			
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
43			
44	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	2	
45			
46	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. Упражнения на гимнастическом бревне	1	
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	2	
48			
	Лыжная подготовка и спортивные игры (29ч)		
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1	

50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
52	Техника бесшажного одновременного хода	1
53	Преодоление препятствий произвольным способом	1
54	Прохождение дистанции до 3 км	1
55	Лыжные гонки на 1 км	1
56	Подвижные игры на лыжах	1
57	Встречная эстафета без палок	1
58	Круговая эстафета до 150 м	1
59	Преодоление препятствий произвольным способом	1
60	Прохождение дистанции до 3 км	1
61	Лыжные гонки на 1 км	1
62	Подвижные игры на лыжах	1
63	Встречная эстафета без палок	1
64	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1
65	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
66	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
67	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
68	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
69	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
70	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	1
71	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	1
72	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	1
73	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
74	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	1
75	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	1
76	Комплекс ОФП. Учебная игра пионербол.	1
77	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол. Подведение итогов четверти.	1
Волейбол (10ч)		
78	Инструктаж по технике безопасности на уроках спорт. играх. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1
79	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
80	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
81	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1

82	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
83	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
84	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
85	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
86	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
87	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15ч)		
88	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
89	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1
90	Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1
91	Старт с опорой на одну руку. метание набивного мяча.	1
92	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
93	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
94	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
96	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
97	Техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
98	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
99	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка .КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
101	Челночный бег 3х10м.	1
102	Бег с ускорением от 30 до 60м.	1

**Тематическое планирование
по физической культуре
6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	18 часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики . Оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	1 час
2	Теория: «Влияние физических упр. на здоровье и состояние организма человек	1 час

3	Спец. беговые упр. Высокий старт, Теория: «Как оборудовать спортивный уголок дома.»	1 час
4	Спринтерский бег.. Финиширование. Т\б на занятиях по л/а. Бег 30-60м.	1 час
5	Спец.беговые упр. Высокий старт. Бег 30 м. 60м.Спринтерский бег..Финиширование. .	1 час
6	Спец.беговые упр. Развитие скоростных качеств .Челночный бег 3-10м.Бег500м	1 час
7	Спец.беговые упр.Прыжки в длину с разбега. Бег 200м финиширование. Игра	1 час
8	Спец.беговые упр.Бег на 1200 м Игра	1 час
9	Спец.беговые упр. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча (150г) Игра	1 час
10	Спец.беговые упр.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра.	1 час
11	Спец.беговые упр. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Игра.	1 час
12	Спец.беговые упр.Контрольный урок Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1 час
13	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м. Бег 1000 м. Игра.	1 час
14	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы. . Игра	1 час
15	Челночный бег 3-10м. Бросок набивного мяча. Прыжки в длину с места. Игра	1 час
16	Правила самоконтроля Прыжки в длину с места. Игра	1 час
17	Самостоятельные упражнения для развития координации. Челночный бег 4-10м. Игра	1 час
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Игра	1 час
	Спортивные игры « Баскетбол»	15 часов
19	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока	1 час
20	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди.	1 час

21	Спец упр. б/б Ловля и передача мяча на месте. Ведение правой и левой рукой. Штрафные броски.	1 час
22	Спец упр. б/б Ловля и передача мяча в движении. Штрафные броски. Ведение мяча на месте на разной высоте.	1 час
23	Спец упр. б/б Техника ведения мяча. Ведение мяча на месте и в движении на разной высоте. Передвижение игрока. Развитие координации движения.	1 час
24	Спец упр. б/б Техника ведения мяча. Бросок мяча в движении из за головы Передвижение игрока Развитие координации движения..	1 час
25	Спец упр. б/б Техника бросков мяча. Быстрый прорыв .Штрафной бросок .	1 час
26	Спец упр. б/б Техника бросков мяча. Учебная игра	1 час
27	Спец упр. б/б Индивидуальная техника защиты	1 час
28	Спец упр. б/б Закрепление техники владения мячом	1 час
29	Спец упр. б/б Закрепление техники перемещений, владений мячом	1 час
30	Спец упр. б/б Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч»	1 час
31	О Спец упр. б/б освоение тактики игры Игра «Мяч капитану»	1 час
32	Овладение игрой по упрощенным правилам.	1 час
33	Овладение игрой по упрощенным правилам.	1 час
	Гимнастика	15 часов
34	ТБ при занятиях гимнастикой. Освоение строевых упражнений	1 час
35	Освоение ОРУ без предметов на месте	1 час
36	Освоение ОРУ без предметов в движении	1 час
37	Освоение ОРУ с предметами	1 час
38	Совершенствование висов и упоров.	1 час
39-41	Освоение акробатических упражнений	3 часа
42-44	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	3 часа
45	Упражнения с гимнастической скамейкой	1 час
46	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1 час

47	Передвижение по гимнастической скамейке	1 час
48	Прыжки со скакалкой Упражнения на гибкость	1 час
	Лыжная подготовка	24 часа
49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Дистанция 2 км.	1 час
50-52	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	3 часа
53-55	Одновременный безшажный ход Дистанция 3 км.	3 часа
56-58	Подъем «полуелочкой» Дистанция 3 км.	3 часа
59-61	Торможение «плугом» Дистанция 3 км.	3 часа
62	Повороты переступанием. Дистанция 3 км.	1 час
63	Повороты переступанием в движении.	1 час
64	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1 час
6566	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	2 часа
65 66	Подъемы и спуски под уклон.	2 часа
6768	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы	1 час
6970	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1 час
7172	Торможение и поворот упором.	1 час
	Спортивные игры «Волейбол»	18 часов
73	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1 час
74	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1 час
75	Освоение техники приема и передач мяча	1 час
76	Освоение техники приема и передач мяча	1 час
77	Овладение игрой	1 час
78	Овладение игрой	1 час
79	Освоение техники нижней прямой подачи	1 час
80	Освоение техники прямого нападающего удара	1 час
81	Закрепление техники владения мячом	1 час
82	Закрепление техники перемещения, владения мячом	1 час

83	Освоение тактики игры	1 час
84	Освоение тактики игры	1 час
85	Игровой урок	1 час
86	Ведение мяча в парах.	1 час
87	Игра «У кого меньше мячей».	1 час
88	Игра «У кого меньше мячей»	1 час
89-90	Соревновательный урок	2 часа
	Легкая атлетика	12 часов
91-92	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	2 часа
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1 час
94	Челночный бег 3×10 м.	1 час
95	Бег с ускорением от 15 до 30м.	1 час
96-97	Равномерный, медленный бег до 15 мин.	2 часа
98	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	1 час
99	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1 час
100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	1 час
101-102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2 часа

**Тематическое планирование
по физической культуре
7класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	18 часов
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а.. Низкий старт до 30-40м.Игра.	1
2	Низкий старт до 30м-40м. Бег с ускорением до 60м. Стартовый разгон. Финиширование.	1
3	ОФП, Бег 30м с учетом времени. Учебная игра «Лапта» Медленный бег 8мин	1
4	ОФП Бег 60м с учетом времени. Учебная игра «Лапта»	1
5	ОФП Бег 300м ,500м с учетом времени.	1
6	ОФП. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Медленный бег 8мин	2
7	ОФП прыжок в длину с разбега .	1
8	Развитие двиг. Качеств. Метание малого мяча на дальность	1

9	ОФП. Метание мяча на дальность . Игра	1
10	Бег 500м ,1000 м с учетом времени. Игра	1
11	ОФП. Прыжок в длину с места Медленный бег 8мин	1
12	ОФП .6- минутный бег развитие выносливости.	1
13	ОФП. Прыжок в длину с места .с разбега. Медленный бег 8 мин. Игра	1
14	ОФП .Подтягивание на результат Медленный бег 8мин	1
15	ОФП .Подтягивание на результат Медленный бег 8мин	1
16-17	ОФП .Челночный бег 3x10 м с учетом времени	2
18	ОФП Прыжки в длину. Метание в цель Игра	1
	Спортивные игры Баскетбол	18 часов
19	Инструктаж по ТБ при игре в б/б.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
21-22-23	Спец.упр.б/б. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча на месте.	3
24	Спец.упр.б/б Техника ведения мяча .Ведение мяча на месте и в движении на разной высоте .Передвижение игрока.	1
25	Спец.упр.б/б Техника ведения мяча. Бросок мяча в движении. Передвижение игрока Развитие координации движения.	1
26	Спец.упр.б/б Техника бросков мяча Быстрый прорыв. Штрафной бросок.	1
27	Спец.упр.б/б Техника бросков мяча Учебная игра	1
28-29	Спец.упр.б/б Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением	2
30-31	Штрафной бросок Нападение быстрым прорывом игра 3:2	2
32-33-34	Взаимодействие двух игроков в нападение и защите через «заслон»	3
35-36	Учебная игра б/б	2
	Гимнастика .	12 часов
37	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
38	Строевая подготовка ОРУ на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
39	Строевая подготовка ОРУ на месте. Подтягивание в висе . Развитие силовых способностей.	1
40-41-42	Строевая подготовка ОРУ на месте. Опорный прыжок. М - согнув ноги, Д - прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	3
43	Строевая подготовка ОРУ на месте. Опорный прыжок . Развитие силовых способностей.	1

44	Строевая подготовка ОРУ на месте. Кувырки назад и вперед. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. Опорный прыжок.	1
45	Строевая подготовка ОРУ на месте. Кувырки назад и вперед – учет. Длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене (д).	1
46	Строевая подготовка ОРУ на месте. Кувырки назад и вперед. Длинный кувырок (м) – учет. Мост и поворот в упор на одном колене (д) – учет. Лазание по канату.	1
47	Строевая подготовка ОРУ на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов . Лазание по канату.	1
48	Строевая подготовка ОРУ на месте. Наклон вперед из положения сидя на полу. Прыжки ч/з скакалку	1
	Лыжная подготовка.	21 час
49	Инструктаж по технике безопасности .на уроках л/п. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила самостоятельного выполнения упражнения и д/з	1
50-51	Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Дистанция 2 км	2
52-53	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км	2
54-55-56	Совершенствование конькового хода. Дистанция 3 км.	3
57-58-59	Спуски, подъемы , торможения. Дистанция 3 км.	3
60	Развитие выносливости, прохождение дистанции 4 км(д)и 5 км(м)	1
61-62-63	Совершенствование конькового хода. Дистанция 3 км.	3
64 -65	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4км	2
66-67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы с учетом техники. Дистанция 3 км	2
68	Совершенствование пройденных ходов . Дистанция 3км.	1
69	Развитие выносливости дистанция 5 км	1
	Спортивные игры «Волейбол»	18 часов
70	Инструктаж по т/б на уроках по с/ играм «волейбол» Комбинации с элементами техники передвижения , остановок, поворотов.	1
71-72	Передача мяча двумя руками снизу в парах, тройках. Верхняя прямая подача.	2
73-74-75	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар – учет.	3
76-77	Передача мяча двумя руками снизу с учетом технических элементов.	2
78-79	Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в колоннах. Нижняя прямая подача.	2

80	Передача мяча двумя руками сверху с учетом технических элементов.	1
81	Учебная игра в волейбол	1
82	Чередование приемов мяча передач. Учебная игра.	1
83-84	Жесты судьи . Нападающий удар , блок. Игра	2
85-86	Верхняя подача прием снизу , передачи в зоны.	2
87	Учебная игра волейбол	1
	Легкая атлетика	15 часов
88	Прыжок в высоту с разбега с 5-7 шагов разбега Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ознакомление прыжки в высоту.	1
89	Прыжки с места, учет. Прыжки в высоту способом "ножницы"	1
90	Прыжки в высоту способом "ножницы".	1
91	Челночный бег 3*10м. Подтягивание.	1
92	Развитие выносливости бег 6 мин.	1
93	Бег 30м, 60м. Прыжки в длину с разбега	1
94	Бег 300м, 500м, Игра	1
95	Прыжки в длину с разбега. Бег 1500 (м), 1000 (д)	1
96-97	Совершенствование техники метания мяча. прыжки в длину с разбега.	2
98	Метание мяча на дальность. Бег 15мин. Игра	1
99	Развитие выносливости бег 6мин. Игра	1
100-101	Преодоление полосы препятствий . Эстафеты.	2
102	Индивидуальное задание на лето. Игры лапта , футбол.	1

**Тематическое планирование
по физической культуре
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 15 часов		
1	Инструктаж по ТБ, на уроках л/а. Беседа о двигательных качествах и их развитие.	(1 час)
2	Совершенствование техники низкого старта. Бег 30м. Медленный бег до 20 мин.	(1 час)
3	Бег 30м. Бег до 70-80м. Финиширование. Кроссовая подготовка.	(1 час)
4	Прыжки в длину с разбега Челночный бег 3*10 м. Игра	(1 час)
5	Спец бег упр. Бег 60 м. Метание мяча с разбега. Игра.	(1 час)
6	Бег 30м 60м. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	(1 час)
7	Бег 200м . Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	(1 час)
8	Метание мяча на дальность. Преодоление полосы препятствий. Игра	(1 час)
9	Метание мяча на дальность. Преодоление вертикальных препятствий. Игра	(1 час)

10	Круговая эстафета . Бег 6 мин. Игра .	(1 час)
11	Развитие выносливости бег 1500м(д) 2000м (м)	(1 час)
12	Бег до 15мин. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	(1 час)
13	Броски набивного мяча до 2кг.Пойжки через скакалку1мин . Игра	(1 час)
14	Броски набивного мяча. Челночный бег 3*10м. прыжки в длину с места.	(1 час)
15	Развитие выносливости бег до 10 мин.Упр.для развития силы. Игра	(1 час)
Баскетбол		
16	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр б/б. Ведение с изменением направления. Совершенствование бросков в корзину.	(1 час)
17-18	Совершенствование передач и бросков в корзину после ведения. Штрафные броски	(2 часа)
19	Передачи мяча в прах , тройках. Штрафной бросок. Ведение с изменением отскока мяча.	(1 час)
20	Передачи мяча в прах. Повороты на месте после ведения . Учебная игра .	(1 час)
21	Передачи мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места в движении. Игра	(1 час)
22	Учебная игра баскетбол	(1 час)
23	Перемещение в стойке с изменением направления скорости.	(1 час)
24	Взаимодействие двух игроков в нападении , защите через заслон. Игра	(1 час)
25-26	Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игра б/б	(2 час)
27	Техника перемещений и владение мячом . нападение быстрый прорыв. Игра б/б	(1 час)
28	Совершенствование техники защиты. Учебная игра.	(1 час)
29	Комбинация из освоенных элементов .Игра б/б.	(1 час)
30-31	Освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам	(2 часа)
32	Совершенствование техники защиты. Учебная игра.	(1 час)
33	Штрафные броски. Учебная игра	Игровой (1 час)
Гимнастика		15 часов
34	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы акробатики.	(1 час)
35	Строевые упражнения. Лазание по канату. Прикладные упражнения.	(1 час)
36-37-38	Акробатические упражнения , Упражнения на бревне. Лазание по канату	(3 часа)
39	Совершенствование акробатических соединений. Прыжки через скакалку	(1 час)
40-41-42	Акробатические упражнения , Упражнения на бревне. Лазание по канату	(3 часа)

43-44-45	Висы, упоры. Опорный прыжок	(3 часа)
46	Круговая тренировка. Подтягивание	(1 час)
47	Совершенствование координационных способностей	(1 час)
48	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	(1 час)
Лыжная подготовка 21 час		
49	Инструктаж по т/б на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающе-гося лыжами	(1 час)
50-51-52	Совершенствование одновременного одношажного, бесшажного ходов. Дистанция 3 км.	(3 часа)
53-54-55	Совершенствование конькового хода . Дистанция 3 км	(3 часа)
56-57- 58	Торможение и поворот «плугом» дистанция 4км	(3 часа)
59	Развитие выносливости . Дистанция 4км(д) 5 км (м)	(1 час)
60-61	Совершенствование ранее пройденных ходов. Дистанция 4 км	(2 часа)
62	Развитие скоростных качеств Дистанция 3км	(1 час)
63-64	Спуски, подъёмы , торможения. Дистанция 4км	(2 часа)
65	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	(1 час)
63 64 65	Совершенствование конькового хода	(3 часа)
66	Подъёмы и спуски под уклон. Торможение «плугом»	(1 час)
Баскетбол		
67	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	(1 час)
68	<i>Правила и организация игры в баскетбол</i> Совершенствование остановок и поворотов	(1 час)
69	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	(1 час)
70 71	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	(2 часа)
	Совершенствование техники ведения мяча	(2 часа)
74 75	Совершенствование техники ведения мяча	(2 часа)
Волейбол		
76 77	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемеще-ния игрока	(2 часа)
78	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	(1 час)

79 80	Передача мяча в через сетку Освоение техники нижней прямой подачи	(2 час)
81 82	Игра по упрощенным правилам волейбола	(2 час)
83 84	Совершенствование техники владения мячом	(2 час)
85	Совершенствование перемещения, владения мячом	(1 час)
86 87	Совершенствование тактики игры	(2 часа)
Легкая атлетика		
88	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	(1 час)
89 90 91	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	3 час)
92 93	Челночный бег 3×10 м. Бег 100 м	(2 час)
94 95	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Бег на 1000 метров на результат	(2 час)
96 97	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	(2 час)
98 99	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Метание малого мяча с места на дальность.	(2 час)
100 101	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	(2 час)
102	Бег с изменением темпа и ритма шага. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	(1 час)

**Тематическое планирование
по физической культуре
9 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Инструктаж по Т.б. низкий старт скоростной бег, спец. Беговые упр., эстафетный б	1
2	Низкий старт, бег с ускорением от 70 до 80 м., скоростной бег, бег 100 м., финиширование	1
3	Низкий старт, бег с ускорением от 70 до 80 м., скоростной бег, бег 100 м., финиширование	1
4	Спец. бег. упр. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега, метание мяча, бег 60 м.	1
5	Спец. бег. упр. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега, метание мяча, 200 м.	1

6	Спец. бег. упр. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 шагов разбега, метание мяча, 200 м.	1
7	Спец. бег. упр. Бег в равномерном темпе до 15 мин. , метание мяча, преодоление препятствий	1
8	Спец. бег. упр. Эстафеты из различных положений, круговая тренировка, 6 мин .	1
9	Спец. бег. упр. Эстафеты из различных положений, круговая тренировка, 6 мин .	1
10	Спец. бег. упр. Прыжки, многоскоки, бег 100 м., спец. Беговые упр. Эстафеты.	1
11	Развитие выносливости ,толчки и броски н. мячей вес 3 кг., эстафеты, многоскоки, бег до 15 мин.	1
12	Толчки и броски н. мячей вес 3 кг., эстафеты, многоскоки, бег до 15 мин.	1
13	Варианты челночного бега, прыжки в длину «согнув ноги» , метание т/м	1
14	Варианты челночного бега, прыжки в длину, преодоление вертикальных препятствий	1
15	Варианты челночного бега, прыжки в длину, преодоление вертикальных препятствий	1
	Спортивные игры волейбол	15
16	Т.б. жанглирование, передачи, приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
17	Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, учебная игра	1
18	Стойки, комбинации из освоенных элементов, передача мяча двумя руками в прыжке в парах, учебная игра	1
19	Передача мяча над собой, приемы, передвижения, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
20	Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
21	Жанглирование, передачи через сетку, уч. игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
22	Жанглирование, передачи через сетку, уч. игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
23	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
24	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1
25	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра Передача мяча над собой, нападающий удар при встречных передачах, нижняя прямая подача	1
26	Прямой нападающий удар после подбрасывания передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
28	Комбинация из освоенных элементов, уч. игра, прием мяча снизу после нападающего удара	1

29	Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки	1
30	Тактика свободного падения, позиционное ,нападение с изменением позиций, прием мяча ,отраженного от сетки	1
	Гимнастика	16
31	Т. Б. , строевая подготовка, упр. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (юн.), Подъем переворотом махом(дев.)	1
32	Упр.на гим. Скамейке,, подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (юн.), Подъем переворотом махом(дев.)	1
33	Упр.на гим. Скамейке,, подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (юн.), Подъем переворотом махом(дев.)	1
34	Кувьрки вперед, назад, стойки, перекаты, из упора присев стойка на руках и голове(юн.), Равновесие на одной ноге. Кувьрок назад в полушпагат (дев.)	1
35	Кувьрки вперед, назад, стойки, перекаты, комбинации из освоенных элементов	1
36	Кувьрки вперед, назад, стойки, перекаты, комбинации из освоенных элементов	1
37	Висы, упоры, подъем переворотом , комбинации из освоенных элементов	1
38	Висы, упоры, подъем переворотом, комбинации из освоенных элементов	1
39	Опорные прыжки: согнув ноги (козел 110 – 115)юн.дев. прыжок боком с поворотом на 90 гр.,лазание по канату	1
40	Опорные прыжки: согнув ноги юн., дев. прыжок боком с поворотом на 90 гр.,лазание по канату	1
41	Опорные прыжки: согнув ноги юн., дев. прыжок боком с поворотом на 90 гр.	1
43	Комбинация из освоенных элементов	1
44	Элементы аэробики	1
45	Элементы акробатики	1
46	Элементы акробатики	1
	Лыжная подготовка	16
47	Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
48	Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
49	Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
50	. Т.б.Коньковый ход, дист. 4,5менный, ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
51	Коньковый ход, дист. 4,5, переход с хода на ход	1
52	Коньковый ход, дист. 4,5, спуски и подъемы, четырехшажный ход	1
53	Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
54	Торможение и поворот « плугом», переход с хода на ход	1
55	Спуски и подъемы , дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1

56	Спуски и подъемы , дист. 4,5 км. Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
57	Дист. 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием» Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
58	Четырехшажный ход , игра « биатлон»	1
59	Дист. 4,5 км. Игры «гонки с выбыванием» Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
60	Четырехшажный ход , игра « биатлон»	1
61	Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
62	Попеременные ходы, спуски, подъемы Торможение и поворот « плугом» ,одношажный ход, двухшажный и трехшажный, спуски и подъемы	1
	Баскетбол	19
63	Т.б. стойки, перемещения, остановка, повороты, бросок двумя руками из за головы в прыжке, позиционное нападение со сменой мест.	1
64	Стойки, перемещения, остановка, повороты, бросок двумя руками из за головы в прыжке, позиционное нападение со сменой мест.	1
65	Стойки, перемещения, остановка, повороты, бросок двумя руками из за головы в прыжке, позиционное нападение со сменой мест.	1
66	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест.	1
67	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения, штрафной удар, позиционное нападение со сменой мест.	1
68	Ловля и передача мяча от груди, от плеча с пассивным сопротивлением защитника, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра.	1
69	Разновидности ведения мяча с изменением направления, позиционное нападение со сменой мест, учебная игра.	1
70	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемы передач, броски двумя руками из за головы, штрафной бросок, учебная игра	1
71	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемы передач, броски двумя руками из за головы, штрафной бросок, учебная игра	1
72	Броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафные броски	1
73	Броски одной и двумя руками с места и в движении, штрафные броски	1
74	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски	1
75	Нападение быстрым прорывом (3:2), учебная игра	1
76	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передачи, ведение, броски	1
77	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3-3 5-5	1
78	Позиционное нападение и личная защита и игровых взаимодействий 2:2, 3-3 5-5	1
79	ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДВУХ ИГРОКОВ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ ЧЕРЕЗ « ЗАСЛОН»	1
80	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра	1
81	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра	1

	Легкая атлетика	21
82	Т.б разминка, виды ходьбы и бега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча, эстафета	1
83	Низкий старт до 30 м., эстафетный бег, развитие скоростных качеств	1
84	Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег, низкий старт, эстафета	1
85	Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег, низкий старт, эстафета	1
86	Прыжки в высоту с разбега с 7-9 шагов, челночный бег	1
87	Варианты челночного бега, броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками, из различных положений, прыжки в длину с места	1
88	Варианты челночного бега, броски набивного мяча (2 кг.) двумя руками, из различных положений, прыжки в длину с места	1
89	Варианты челночного бега, броски набивного мяча (3 кг.) двумя руками из различных положений, прыжки в длину с места	1
90	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование	1
91	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,бег 200м., финиширование	1
92	Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча, бег 100м.	1
93	Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель из р.пол.,60 м.	1
94	Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча, бег 100м.	1
95	Бег на результат 100 м., метание мяча,эстафета	1
96	Кросс до 15 мин., метание мяча на дальность	1
97	Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки), метание мяча	1
98	Бег на 2000 м. (юноши), 1500 м. (девушки), метание мяча	1
99	6 мин. Бег на результат, метание мяча	1
100	Бег 200 м. , эстафетный бег	1
101	Бег с ускорением 70 м., прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега, метание теннисного мяча, бег 100м.	1
102	Бег 500 м. эстафетный бег	1