****

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана

в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 с изменениями), на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с.Посёлки (приказ № 88 от 31.08.2015г.с изменениями), с учётом Примерной программы основного общего образования (одобрена решением учебно-методического федерального объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и авторской программы по предмету (В.И.Лях. Просвещение, 2011 г).

Предмет «Физическая культура» изучается в качестве обязательного предмета в 5-9 классах в общем объеме 510 часов (при 34 неделях учебного года – в 5-9 классах), в 5 классе – 102 часа, в 6 классе –102 часа, в 7 классе - 102 часа, в 8 классе - 102 часа, в 9 классе - 102 часа. Из расчёта 3 часа в неделю в каждом.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
	1. **Личностные результаты освоения учебного предмета:**

-.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;

-массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп обучающихся.

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

* 1. **Метапредметные результаты освоения учебного предмета:**

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

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

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

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

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

В составе основных видов универсальных учебных действий, соответствующих ключевым целям общего образо­вания, можно выделить четыре блока: ***личностный, регуля­тивный*** (включающий также действия саморегуляции), ***познавательный и коммуникативный.***

***Личностные универсальные учебные действия*** обеспе­чивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этичес­кими принципами, знание моральных норм и умение выде­лить нравственный аспект поведения) и ориентацию в соци­альных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личност­ных действий:

- личностное, профессиональное, жизненное самоопреде­ление;

- смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, дру­гими словами, между результатом учения и тем, что побуж­дает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик дол­жен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать.

- нравственно-этическая ориентация, в том числе и оце­нивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный мо­ральный выбор.

***Регулятивные универсальные учебные действия*** обес­печивают обучающимся организацию своей учебной деятель­ности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на осно­ве соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

- планирование — определение последовательности про­межуточных целей с учётом конечного результата; составле­ние плана и последовательности действий;

- прогнозирование — предвосхищение результата и уров­ня усвоения знаний, его временных характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его ре­зультата с заданным эталоном с целью обнаружения отклоне­ний и отличий от эталона;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и кор­рективов в план и способ действия в случае расхождения эта­лона, реального действия и его результата; внесение измене­ний в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качест­ва и уровня усвоения; оценка результатов работы;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

***Познавательные универсальные учебные действия*** включают: общеучебные, логические учебные действия, а так­же постановку и решение проблемы.

*Общеучебные универсальные действия:*

- самостоятельное выделение и формулирование познава­тельной цели;

- поиск и выделение необходимой информации; примене­ние методов информационного поиска, в том числе с по­мощью компьютерных средств;

- структурирование знаний;

- осознанное и произвольное построение речевого выска­зывания в устной и письменной форме;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

- смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации; сво­бодная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой ин­формации;

- постановка и формулирование проблемы, самостоятель­ное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

***Коммуникативные универсальные учебные действия*** обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; уме­ние слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разре­шения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррек­ция, оценка его действий;

 - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

 Развитие системы универсальных учебных действий в со­ставе личностных, регулятивных, познавательных и коммуни­кативных действий, определяющих развитие психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно-возрастного развития личностной и познавательной сфер ребёнка. Процесс обучения задаёт содержание и характерис­тики учебной деятельности ребёнка и тем самым определяет зону ближайшего развития указанных универсальных учебных действий (их уровень развития, соответствующий «высокой норме») и их свойства.

Универсальные учебные действия представляют собой це­лостную систему, в которой происхождение и развитие каж­дого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возраст­ного развития.

* 1. **Предметные результаты освоения учебного предмета:**

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

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

– сдавать нормативы ГТО и спортивных разрядов, получить соответствующий знак после прохождения испытаний.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

-проводить восстановительные мероприятия.

**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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

1. **класс**

 **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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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.

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

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**6 класс**

 **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**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).

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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.

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

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

1. **класс**

 **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**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).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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.

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

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

1. **класс**

 **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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.

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

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

1. **класс**

 **ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

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.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

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.

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

**Волейбол.** Игра по правилам.

**Футбол.** Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема**  | **Количество часов**  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** |
| 1 | 1.Техника безопасности по л/атлетике. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 2 | 2.Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3 | 3.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.  | 1 |
| 4 | 4.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.  | 1 |
| 5 | 5.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.  | 1 |
| 6 | 6.Прыжки в длину. Развитие выносливости.  | 1 |
| 7 | 7.Прыжки в длину. Метание мяча. | 1 |
| 8 | 8.Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1 |
| 9 | 9.Метание мяча. Развитие выносливости | 1 |
| 10 | 10.Метание мяча. Развитие выносливости | 1 |
| 11 | 11.Метание мяча. Развитие выносливости | 1 |
| 12 | 12.Бег 1000м. Спортивные игры.  | 1 |
| 13 | 13.Сдача зачётов.  | 1 |
| 14 | 14.Прыжки в высоту. Сдача зачётов. | 1 |
| 15 | 15.Прыжки в высоту. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **19** |
|  | ***Баскетбол*** | ***12*** |
| 16 | 1.Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча.  | 1 |
| 17 | 2.Ведение мяча. Остановка двумя шагами . | 1 |
| 18 | 3.Остановка двумя шагам. Ловля-передача мяча.  | 1 |
| 19 | 4.Остановка двумя шагам. Ловля-передача мяча. | 1 |
| 20 | 5.Ловля-передача мяча. Позиционное нападение.  | 1 |
| 21 | 6.Броски одной рукой в корзину. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 22 | 7.Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 23 | 8.Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 24 | 9.Нападение быстрым прорывом. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 25 | 10.Броски одной рукой . Тактика свободного нападения. | 1 |
| 26 | 11. и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 27 | 12.Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  | 1 |
|  | ***Волейбол*** | ***7*** |
| 28 | 1.ТБ при игре в волейбол. Передвижения в стойке.  | 1 |
| 29 | 2.Передача мяча двумя руками сверху вперёд. | 1 |
| 30 | 3.Передача мяча двумя руками. Встречные эстафеты. | 1 |
| 31 | 4.Передача мяча двумя руками.  | 1 |
| 32 | 5.Передача мяча двумя руками. Эстафеты. | 1 |
| 33 | 6.Передача мяча двумя руками. Приём мяча.  | 1 |
| 34 | 7. Передача мяча. Приём мяча. Эстафеты. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **14** |
| 35 | 1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки.  | 1 |
| 36 | 2.Кувырки. Стойка на лопатках. | 1 |
| 37 | 3.Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа.  | 1 |
| 38 | 4.Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. | 1 |
| 39 | 5.Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. | 1 |
| 40 | 6.«Мост» из положения лёжа. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 41 | 7.Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 42 | 8.Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 43 | 9.Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 44 | 10.Акробатическая комбинация. | 1 |
| 45 | 11.Подтягивание из виса. Лазание по канату. | 1 |
| 46 | 12.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 47 | 13.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 48 | 14.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 49 | 1.Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Поворот на месте. | 1 |
| 50 | 2.Попеременный двухшажный ход. Повороты. | 1 |
| 51 | 3.Попеременный двухшахный ход. Повороты.  | 1 |
| 52 | 4.Попеременный двухшажный ход. Поворот в движении. | 1 |
| 53 | 5.Попеременный двухшажный ход. Поворот в движении.  | 1 |
| 54 | 6.Попеременный двухшажный ход. Подъём в гору.  | 1 |
| 55 | 7.Подъём в гору. Спуск с горы.  | 1 |
| 56 | 8.Подъём в гору. Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 57 | 9.Одновременный бесшашный ход. Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 58 | 10.Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 59 | 11.Подъём в гору. Прохождение дистанции 2км.  | 1 |
| 60 | 12.Прохождение дистанции 1 км (У).  | 1 |
| 61 | 13.Подъём и торможение. Прохождение дистанции 2,5 км | 1 |
| 62 | 14.Подъём и торможение. Прохождение дистанции 2,5 км | 1 |
| 63 | 15.Одновременный бесшашный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км.  | 1 |
| 64 | 16.Одновременный бесшашный ход (У). Торможение «плугом» (У).  | 1 |
| 65 | 17.Бег 1 км на результат. | 1 |
| 66 | 18.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |
| 67 | 19.Повторение лыжных ходов. Бег 1 км на результат.  | 1 |
| 68 | 20.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **10** |
|  | ***Волейбол*** | ***7*** |
| 69 | 1.Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками.  | 1 |
| 70 | 2.Передачи мяча. Развитие выносливости. | 1 |
| 71 | 3.Передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |
| 72 | 4.Передачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 73 | 5.Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 74 | 6.Тактика свободного нападения. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 75 | 7.Позиционное нападение. Игра. | 1 |
|  | ***Футбол*** | ***3*** |
| 76 | 1.Техника безопасности на уроках футбола. Перемещения. Удары.  | 1 |
| 77 | 2.Перемещения. Удары по мячу. Игра.  | 1 |
| 78 | 3.Удары по мячу. Остановка катящегося мяча. Игра.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **3** |
| 79 | 1.Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в высоту.  | 1 |
| 80 | 2.Развитие выносливости. Прыжки в высоту.  | 1 |
| 81 | 3.Развитие выносливости. Бег 60 м. Прыжки в длину. | 1 |
|  | ***Футбол*** | ***15*** |
| 82 | 1.Удары по мячу. Остановка мяча.  | 1 |
| 83 | 2.Удары по мячу. Остановка мяча. | 1 |
| 84 | 3.Ведение мяча. Удары по воротам.  | 1 |
| 85 | 4.Ведение мяча. Удары по воротам.  | 1 |
| 86 | 5.Вырывание и выбивание мяча. Нападение в игровых ситуациях.  | 1 |
| 87 | 6.Игра вратаря. Нападение в игровых ситуациях.  | 1 |
| 88 | 7.Игра вратаря. Нападение в игровых ситуациях.  | 1 |
| 89 | 8.Нападения в игровых ситуациях  | 1 |
| 90 | 9.Игра вратаря. Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 91 | 10.Игровые задания. Учебная игра.  | 1 |
| 92 | 11.Игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 93 | 12.Игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 94 | 13.Игровые задания. Учебная игра. | 1 |
| 95 | 14.Учебная игра на площадках разных размеров.  | 1 |
| 96 | 15.Учебная игра на площадках разных размеров. | 1 |
|  |  ***Баскетбол*** | ***6*** |
| 97 | 1.Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков.  | 1 |
| 98 | 2.Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков.  | 1 |
| 99 | 3.Взаимодействие двух игроков. Игра.  | 1 |
| 100 | 4.Взаимодействие двух игроков. Игра.  | 1 |
| 101 | 5.Учебная игра.  | 1 |
| 102 | 6.Учебная игра. | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Количество часов**  |
|
| **Легкая атлетика**  | **15** |
| 1 | 1.Техника безопасности по л/атлетике. Развитие скоростных способностей. |  1 |
| 2 | 2.Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3 | 3.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.  | 1 |
| 4 | 4.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину  | 1 |
| 5 | 5.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину  | 1 |
| 6 | 6.Бег 60 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 7 | 7.Прыжки в длину. Метание м/мяч.  | 1 |
| 8 | 8.Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1 |
| 9 | 9.Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1 |
| 10 | 10.Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1 |
| 11 | 11.Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1 |
| 12 | 12.Бег 1500м. Спортивные игры. | 1 |
| 13 | 13.Прыжки в высоту. Развитие выносливости. | 1 |
| 14 | 14.Прыжки в высоту. Развитие выносливости. | 1 |
| 15 | 15.Прыжки в высоту. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **19** |
|  | ***Баскетбол*** | ***12*** |
| 16 | 1.Техника безопасности на занятиях по баскетболу.Ведение мяча на. | 1 |
| 17 | 2.Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 18 | 3.Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками. | 1 |
| 19 | 4.Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками. | 1 |
| 20 | 5.Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками. | 1 |
| 21 | 6.Ловля и передача мяча. Броски одной и двумя руками. | 1 |
| 22 | 7.Броски одной и двумя рукамиа. | 1 |
| 23 | 8.Ловля-передача мяча. Бросок мяча. | 1 |
| 24 | 9.Бросок мяча. Игра учебная. | 1 |
| 25 | 10.Вырывание и выбивание мяча. Игра.  | 1 |
| 26 | 11.Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |
| 27 | 12.Остановка «двумя шагами». Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |
|  | ***Волейбол*** | ***7*** |
| 28 | 1.Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча. Прием мяча.  | 1 |
| 29 | 2.Передача мяча. Прием мяча. | 1 |
| 30 | 3.Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.  | 1 |
| 31 | 4.Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.  | 1 |
| 32 | 5.Нижняя подача мяча. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 33 | 6.Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 34 | 7.Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.  | 1 |
|  | **Гимнастика** | **14** |
| 35 | 1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперёд и назад.  | 1 |
| 36 | 2.Кувырки. «Мост» из положения лёжа.  | 1 |
| 37 | 3.«Мост» из положения лёжа. Акробатическое соединение. | 1 |
| 38 | 4.«Мост» из положения лёжа. Акробатическое соединение.  | 1 |
| 39 | 5.«Мост» из положения лёжа . Акробатическое соединение.  | 1 |
| 40 | 6.Акробатическое соединение. Опорный прыжок.  | 1 |
| 41 | 7.Акробатическое соединение. Упражнения на перекладине и брусьях.  | 1 |
| 42 | 8.Упражнения на перекладине и брусьях.  | 1 |
| 43 | 9.Опорный прыжок. Упражнения на перекладине и брусьях.  | 1 |
| 44 | 10.Упражнения на перекладине и брусьях. | 1 |
| 45 | 11.Лазание по канату. Упражнения на перекладине и брусьях. | 1 |
| 46 | 12.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 |
| 47 | 13.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 |
| 48 | 14.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 49 | 1.Техника безопасности по лыжному спорту. Повторение лыжных ходов. | 1 |
| 50 | 2.Повторение лыжных ходов. Поворот на месте.  | 1 |
| 51 | 3.Повторение лыжных ходов. Поворот на месте.  | 1 |
| 52 | 4.Одновременные ходы. Поворот на месте.  | 1 |
| 53 | 5.Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км.  | 1 |
| 54 | 6.Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 55 | 7.Одновременные ходы. Спуск с горы.  | 1 |
| 56 | 8.Подъём и спуск с горы. Торможение «упором».  | 1 |
| 57 | 9.Подъём и спуск с горы. Торможение «упором». | 1 |
| 58 | 10.Подъём и спуск с горы. Торможение «упором». | 1 |
| 59 | 11.Прохождение дистанции 3км.  | 1 |
| 60 | 12.Подъём и спуск с горы. Прохождение дистанции 1 км.  | 1 |
| 61 | 13.Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |
| 62 | 14.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |
| 63 | 15.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3,5 км | 1 |
| 64 | 16.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1 |
| 65 | 17.Бег 2 км на результат.  | 1 |
| 66 | 18.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1 |
| 67 | 19.Повторение лыжных ходов. Бег 1 км, 2 км на результат.  | 1 |
| 68 | 20.Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **10** |
|  | ***Волейбол*** | **7** |
| 69 | 1.Передача, прием мяча. Нижняя прямая подача.  | 1 |
| 70 | 2.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 71 | 3.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.  | 1 |
| 72 | 4.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 73 | 5.Комбинации из разученных элементов.  | 1 |
| 74 | 6.Комбинация из разученных элементов. Игра  | 1 |
| 75 | 7.Комбинации из разученных элементов. Игра. | 1 |
|  | ***Футбол*** | ***3*** |
| 76 | 1.Техника безопасности на уроках футбола. Удары по мячу.  | 1 |
| 77 | 2.Удары по мячу. Игра. | 1 |
| 78 | 3.Удары по мячу Остановка мяча. Игра. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **3** |
| 79 | 1.Прыжки в длину. Метание м/мяча на дальность.  | 1 |
| 80 | 2.Прыжки в длину. Метание м/мяча на дальность.  | 1 |
| 81 | 3.Развитие выносливости. Метание м/мяча на дальность.  | 1 |
|  | ***Футбол*** | ***15*** |
| 82 | 1.Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.  | 1 |
| 83 | 2.Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча.  | 1 |
| 84 | 3.Комбинации из освоенных элементов.  | 1 |
| 85 | 4.Удары по воротам. Комбинации из освоенных элементов.  | 1 |
| 86 | 5.Удары по воротам. Нападение в игровых.  | 1 |
| 87 | 6.Игра вратаря. Нападение в игровых ситуациях.  | 1 |
| 88 | 7.Удары по воротам на точность. Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |
| 89 | 8.Нападения в игровых ситуациях. Игра.  | 1 |
| 90 | 9.Игра вратаря. Игра по упрощённым правилам.  | 1 |
| 91 | 10.Учебная игра на площадках разных размеров.  | 1 |
| 92 | 11.Учебная игра на площадках разных размеров.  | 1 |
| 93 | 12.Игры и игровые задания. Учебная игра.  | 1 |
| 94 | 13.Игры и игровые задания. Учебная игра.  | 1 |
| 95 | 14.Учебная на площадках разных размеров.  | 1 |
| 96 | 15.Учебная на площадках разных размеров.  | 1 |
|  | ***Баскетбол*** | ***6*** |
| 97 | 1.Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым. | 1 |
| 98 | 2.Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков.  | 1 |
| 99 | 3.Ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие двух игроков.  | 1 |
| 100 | 4. Игровые задания. Учебная игра.  | 1 |
| 101 | 5.Игровые задания. Учебная игра.  | 1 |
| 102 | 6. Игровые задания. Учебная игра.  | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Количество часов**  |
|
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 1 | 1.Спринтерский бег. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Спринтерский бег. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |
| 2 | 2. Спринтерский бег. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с максимальной скоростью 70 метров. Максимально быстрый бег на месте. | 1 |
| 3 | 3.Спринтерский бег. Комплекс ОРУ. Бег с максимальной скоростью 70 метров. Максимально быстрый бег на месте  | 1 |
| 4 | 4.Спринтерский бег. ОРУ в движении. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.  | 1 |
| 5 | 5.Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег  3-4 х 20 – 30 метров. | 1 |
| 6 | 6.ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 – 50 метров.  Эстафетный бег. | 1 |
| 7 | 7.Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления. | 1 |
| 8 | 8.Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов. Игры с прыжками | 1 |
| 9 | 9.Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 10 | 10.Метание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 12 – 14 метров. | 1 |
| 11 | 11.Метание ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Челночный бег – на результат. | 1 |
| 12 | 12.Метание ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.   Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 |
|  |  **Спортивные игры** | **15** |
|  |  ***Волейбол*** | **8** |
| 13 | 1.Волейбол. Инструктаж Т/Б  по волейболу. Стойки игрокаЭстафеты, игровые упражнения. | 1 |
| 14 | 2.Волейбол. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном. | 1 |
| 15 | 3.Волейбол. Передача  над собой на месте,  Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером. | 1 |
| 16 | 4.Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки. | 1 |
| 17 | 5.Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте | 1 |
| 18 | 6.Волейбол. Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру;  с перемещением вправо, влево, вперед,  | 1 |
| 19 | 7.Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку из – за лицевой линии. | 1 |
| 20 | 8.Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча.  Учебная игра. | 1 |
|  | ***Баскетбол*** | **7** |
| 21 | 1.Баскетбол. Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Правила игры. | 1 |
| 22 | 2.Баскетбол. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки.  | 1 |
| 23 | 3.Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед. | 1 |
| 24 | 4.Баскетбол. Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. | 1 |
| 25 | 5.Баскетбол. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 26 | 6.Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра. | 1 |
| 27 | 7.Баскетбол. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра | 1 |
|  | **Гимнастика** | **18** |
| 28 | 1.Строевые упражнения. ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. | 1 |
| 29 | 2.Висы. Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении.  | 1 |
| 30 | 3.Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине.  | 1 |
| 31 | 4.Висы. Строевые упражнения. Из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. | 1 |
| 32 | 5.Висы. Строевые упражнения. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву мя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. | 1 |
| 33 | 6.Висы. Строевые упражнения. На низкой перекладине из виса стоя на согнутых руках толчком дву мя ногами переворот в упор  | 1 |
| 34 | 7.Акробатика. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой. Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).  | 1 |
| 35 | 8.Акробатика. Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью Подвижные игры. | 1 |
| 36 | 9.Акробатика. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой. | 1 |
| 37 | 10.Акробатика. Набрызгивание на скамейку толчком двух ног с места. | 1 |
| 38 | 11.Акробатика. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д). | 1 |
| 39 | 12.Акробатика. Строевые  упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла  | 1 |
| 40 | 13.Акробатика. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков. | 1 |
| 41 | 14.Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 42 | 15.Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. | 1 |
| 43 | 16.Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении.Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми  | 1 |
| 44 | 17.Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамейке. | 1 |
| 45 | 18.Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  | **3** |
|  | ***Баскетбол*** | **3** |
| 46 | 1.ОРУ с мячом. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра | 1 |
| 47 | 2.ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 48 | 3.ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Бросок  в движении одной рукой от плеча после ведения.  | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка** | **24** |
| 49 | 1.Инструктаж по ТБ Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Дистанция – 1км | 1 |
| 50 | 2.Повторенние пройденного в 6 классе. Передви жение на лыжах: одновременный бесшажный  | 1 |
| 51 | 3.Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра. | 1 |
| 52 | 4.Одновременный бесшажный ход. Подвижная игра "По местам". | 1 |
| 53 | 5.Одновременный бесшажный ход, Подвижная игра. | 1 |
| 54 | 6.Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.  | 1 |
| 55 | 7.Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.  | 1 |
| 56 | 8.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход | 1 |
| 57 | 9.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.  | 1 |
| 58 | 10.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.  | 1 |
| 59 | 11.Одновременный бесшажный, поворот упором двумя лыжами. | 1 |
| 60 | 12.Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Дистанция – 2 км | 1 |
| 61 | 13.Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке.  | 1 |
| 62 | 14.Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке.  | 1 |
| 63 | 15.Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км. | 1 |
| 64 | 16.Одновременный бесшажный ход, преодоление мелких неровностей поверхности; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км | 1 |
| 65 | 17.Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле ние мелких неровностей  | 1 |
| 66 | 18.Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле ние мелких неровностей  | 1 |
| 67 | 19.Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 2 км. | 1 |
| 68 | 20.Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке.  | 1 |
| 69 | 21.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2 км. | 1 |
| 70 | 22.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Торможение «плугом».  | 1 |
| 71 | 23.Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке.  | 1 |
| 72 | 24.Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры**  | **24** |
|  | ***Баскетбол*** | **6** |
| 73 | 1.Бросок  в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  | 1 |
| 74 | 2.Бросок  в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  | 1 |
| 75 | 3.Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 76 | 4.Ловля и передача мяча, бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 |
| 77 | 5.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек бросок одной рукой от головы после двух шагов.  | 1 |
| 78 | 6.Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача. Учебная игра. | 1 |
|  | ***Волейбол*** | **18** |
| 79 | 1.Инструктаж Т/Б  по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  | 1 |
| 80 | 2.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. | 1 |
| 81 | 3.Верхняя прямая и нижняя подача.  Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |
| 82 | 4.Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 | 1 |
| 83 | 5.Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  | 1 |
| 84 | 6.Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  | 1 |
| 85 | 7.Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. передач.  Учебная игра. | 1 |
| 86 | 8.Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.  | 1 |
| 87 | 9.Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта.  | 1 |
| 88 | 10.Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с максимальной скоростью 70 метров.  | 1 |
| 89 | 11.Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.  | 1 |
| 90 | 12.Правила соревнований и правила судейства. Эстафетный бег. | 1 |
| 91 | 13.Упражнения для развития силы мышц спины и живота.Круговая тренировка.  | 1 |
| 92 | 14.Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.Круговая тренировка. Броски и толчки набивных мячей. | 1 |
| 93 | 15.Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча | 1 |
| 94 | 16.Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 95 | 17.Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.   Учебная игра. | 1 |
| 96 | 18.Нижняя прямая подача мяча.  Учебная игра. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |
| 97 | 1.Комплекс с набивными мячами до 1 кг. Прыжки в длину с места – на результат.  | 1 |
| 98 | 2.Бег со сменой скорости и направления, семе нящий бег на месте и в движении. Спортивные игры. | 1 |
| 99 | 3.ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления. | 1 |
| 100 | 4.Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжкове. | 1 |
| 101 | 5.Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры. | 1 |
| 102 | 6.Кроссовый бег по пересеченной местности. | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Количество часов**  |
|
| **Легкая атлетика**  | **15** |
| 1 | 1.Техника безопасности по л/атлетике. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 2 | 2. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3 | 3.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.  | 1 |
| 4 | 4.Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину.  | 1 |
| 5 | 5.Прыжки в длину. Развитие выносливости. | 1 |
| 6 | 6.Прыжки в длину. Развитие выносливости. | 1 |
| 7 | 7.Прыжки в длину. Метание м/мяча. | 1 |
| 8 | 8.Метание мяча. Развитие выносливости.  | 1 |
| 9 | 9.Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |
| 10 | 10.Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |
| 11 | 11.Метание мяча. Развитие выносливости. | 1 |
| 12 | 12.Бег 2000м. Спортивные игры. | 1 |
| 13 | 13.Прыжки в высоту. Развитие выносливости. |  |
| 14 | 14.Прыжки в высоту. Развитие выносливости. |  |
| 15 | 15.Прыжки в высоту. Развитие выносливости. |  |
| **Спортивные игры**  | **19** |
| ***Баскетбол*** | ***12*** |
| 16 | 1.Техника безопасности на занятиях по баскетболу.Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 17 | 2.Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 18 | 3.Остановка двумя шагами и прыжком. Броски одной рукой.  | 1 |
| 19 | 4.Броски одной рукой. Игра по правилам..  | 1 |
| 20 | 5.Броски одной рукой с места. | 1 |
| 21 | 6.Броски одной рукой. Игра. | 1 |
| 22 | 7.Штрафной бросок одной рукой .  | 1 |
| 23 | 8.Штрафной бросок. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 24 | 9.Броски двумя руками. Тактика свободного нападения.  | 1 |
| 25 | 10.Позиционное нападение и личная защита.  | 1 |
| 26 | 11.Позиционное нападение и личная защита.  | 1 |
| 27 | 12.Позиционное нападение и личная защита.  | 1 |
|  ***Волейбол*** | ***7*** |
| 28 | 1.Т.Б. при занятиях по волейболу. Передача мяча над собой на месте, в движении.  | 1 |
| 29 | 2.Передача мяча над собой. Игровые упражнения.  | 1 |
| 30 | 3.Передача мяча над собой. Прием мяча в парах.  | 1 |
| 31 | 4.Прием мяча. Верхняя прямая подача.  | 1 |
| 32 | 5.Прием мяча после подачи на месте. Верхняя прямая подача.  | 1 |
| 33 | 6.Верхняя прямая подача. Нападающий удар.  | 1 |
| 34 | 7.Верхняя прямая подача. Нападающий удар | 1 |
| **Гимнастика** | **14** |
| 35 | 1.Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. | 1 |
| 36 | 2.Акробатические комбинации. | 1 |
| 37 | 3.Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 38 | 4.Акробатическая комбинация.  | 1 |
| 39 | 5.Акробатические комбинации. | 1 |
| 40 | 6.Опорные прыжки. | 1 |
| 41 | 7.Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 42 | 8.Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 43 | 9.Опорные прыжки. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 44 | 10.Упражнения на брусьях, перекладине. | 1 |
| 45 | 11.Упражнения на брусьях, перекладине. Лазание по канату. | 1 |
| 46 | 12.Упражнения на брусьях. Лазание по канату. | 1 |
| 47 | 13.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.  | 1 |
| 48 | 14.Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |
| 49 | 1.Правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ходы.  | 1 |
| 50 | 2.Попеременные и одновременные ходы.  | 1 |
| 51 | 3.Попеременные и одновременные ходы. Развитие выносливости. | 1 |
| 52 | 4.Одновременные ходы. Коньковый ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 53 | 5.Коньковый ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 54 | 6.Коньковый ход. Развитие выносливости. | 1 |
| 55 | 7.Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 56 | 8.Подъём в гору. Торможение. Развитие выносливости. | 1 |
| 57 | 9.Подъём в гору. Торможение. Развитие выносливости | 1 |
| 58 | 10.Подъём в гору. Торможение, поворот.  | 1 |
| 59 | 11.Торможение, поворот. Развитие выносливости. | 1 |
| 60 | 12.Торможение, поворот. Развитие выносливости. | 1 |
| 61 | 13.Торможение, поворот. Развитие выносливости. | 1 |
| 62 | 14.Поворот. Развитие выносливости. | 1 |
| 63 | 15.Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | 16.Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | 17.Повторение лыжных ходов. Бег 3 км на результат. | 1 |
| 66 | 18.Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | 19.Бег 3 км (1км, 2 км) на результат.  | 1 |
| 68 | 20.Повторение лыжных ходов. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **10** |
|  | ***Волейбол***  | ***7*** |
| 69 | 1.Прием мяча. Верхняя прямая подача.  | 1 |
| 70 | 2.Прием мяча. Нападающий удар. | 1 |
| 71 | 3.Прием мяча. Нападающий удар.  | 1 |
| 72 | 4.Нападающий удар. Игра. | 1 |
| 73 | 5.Прием, передача, удар | 1 |
| 74 | 6.Игра по правилам. | 1 |
| 75 | 7.Игра по правилам. | 1 |
|  | ***Футбол*** | ***3*** |
| 76 | 1.Техника безопасности на уроках футбола. Удар по катящемуся мячу.  | 1 |
| 77 | 2.Удар по катящемуся мячу. Удар по летящему мячу серединой лба.  | 1 |
| 78 | 3.Удар по катящемуся мячу. Удар по летящему мячу серединой лба. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **3** |
| 79 | 1.Прыжки в длину. Метание м/мяча.  | 1 |
| 80 | 2.Прыжки в длину с разбега. Метание м/мяча.  | 1 |
| 81 | 3.Развитие выносливости. Метание м/мяча.  | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **21** |
|  | ***Футбол***  | ***15*** |
| 82 | 1.Удар по катящемуся мячу. Удар по летящему мячу.  | 1 |
| 83 | 2.Удар по летящему мячу. Ведение мяча.  | 1 |
| 84 | 3.Ведение. Удары по воротам. | 1 |
| 85 | 4.Ведение мяча. Удары по воротам. | 1 |
| 86 | 5.Удары по воротам на точность. Перехват мяча.  | 1 |
| 87 | 6.Удары по воротам на точность. Перехват мяча. Игра вратаря.  | 1 |
| 88 | 7.Перехват мяча. Игра вратаря.  | 1 |
| 89 | 8.Перехват мяча. Игра вратаря.  | 1 |
| 90 | 9.Нападения в игровых ситуациях.  | 1 |
| 91 | 10.Игры и игровые задания.  | 1 |
| 92 | 11.Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |
| 93 | 12.Удары по воротам. Учебная игра. | 1 |
| 94 | 13.Игры и игровые задания. Учебная игра | 1 |
| 95 | 14. Игры и игровые задания. Учебная игра.  | 1 |
| 96 | 15.Игровые задания. Учебная игра.  | ***1*** |
|  | ***Баскетбол*** | ***6*** |
| 97 | 1.Позиционное нападение и личная защита.  | 1 |
| 98 | 2.Позиционное нападение и личная защита.  | 1 |
| 99 | 3.Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| 100 | 4.Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра  | 1 |
| 101 | 5.Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра | 1 |
| 102 | 6.Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Количество часов**  |
|
| **Легкая атлетика**  | **12** |
| 1 |  1.Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |
| 2 | 2. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте . | 1 |
| 3 |  3.Спринтерский бег. Бег с хода 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте 15 – 20 с. Бег с ускорением 20 – 30 м. | 1 |
| 4 |  4.Спринтерский бег. ОРУ в движении. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 3– 60 метров. | 1 |
| 5 | 5.Спринтерский бег. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |
| 6 | 6.Спринтерский бег. ОРУ в движении. 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 7 | 7.Прыжки. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления. | 1 |
| 8 | 8. Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 9 |  9.Метание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния. | 1 |
| 10 | 10.Метание.  Челночный бег – на результат.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 11 |  11.Метание. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 1 |
| 12 | 12.Прыжки. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |
| **Спортивные игры**  | **15** |
| ***Волейбол***  | ***8*** |
| 13 | 1.Волейбол. Инструктаж Т/Б  по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений . | 1 |
| 14 | 2.Волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 15 | 3.Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча . | 1 |
| 16 | 4.Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача . | 1 |
| 17 | 5.Волейбол. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.  | 1 |
| 18 | 6.Волейбол. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.  | 1 |
| 19 | 7.Волейбол. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 20 | 8.Волейбол. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.Учебная игра. | 1 |
| ***Баскетбол***  | ***7*** |
| 21 | 1. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.  |  1 |
| 22 | 2. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. | 1 |
| 23 | 3.Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте . | 1 |
| 24 | 4.Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника . | 1 |
| 25 | 5.Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра | 1 |
| 26 | 6.Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника . | 1 |
| 27 | 7.Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивления  и с сопротивлением .  Учебная игра | 1 |
| **Гимнастика**  | **18** |
| 28 | 1.Строевые упражнения. ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением –  с гантелями.  | 1 |
| 29 | 2.Висы. Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки. | 1 |
| 30 | 3.Висы. Строевые упражнения. Совершенствование упражнений в висах и упорах. | 1 |
| 31 | 4.Строевые упражнения. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой . | 1 |
| 32 | 5.Акробатика. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90. | 1 |
| 33 | 6.Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90. | 1 |
| 34 | 7.Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.  | 1 |
| 35 | 8.Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши.  | 1 |
| 36 | 9.Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо . | 1 |
| 37 | 10.Техника  опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | 1 |
| 38 | 11.Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | 1 |
| 39 | 12.Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | 1 |
| 40 | 13.Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 41 | 14.Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 42 | 15. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.)  | 1 |
| 43 | 16.Совершенствование  строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. | 1 |
| 44 | 17.Метание набивного мяча из – за головы . Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |
| 45 | 18.Преодоление полосы . |  1 |
|  | **Спортивные игры**  | **3** |
|  | ***Волейбол***  | ***3*** |
| 46 | 1.Ведения мяча без сопротивления и с    сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления. | 1 |
| 47 | 2.Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении. | 1 |
| 48 | 3.ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.  | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **23** |
| 49 | 1.Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении.  | 1 |
| 50 | 2.Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением  стоек. Дистанция – 2км | 1 |
| 51 | 3.Поворот переступанием в движении. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км. | 1 |
| 52 | 4.Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 53 | 5.Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход.  | 1 |
| 54 | 6.Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоле ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км | 1 |
| 55 | 7.Спуск с изменением  стоек, преодоле ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км | 1 |
| 56 | 8.Спуск с изменением  стоек, преодоле ние мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км | 1 |
| 57 | 9.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты | 1 |
| 58 | 10.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4  до 6 км . | 1 |
| 59 | 11.Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | 1 |
| 60 | 12.При менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4  до 6 км. | 1 |
| 61 | 13.Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.  | 1 |
| 62 | 14.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты.  | 1 |
| 63 | 15.Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход.  | 1 |
| 64 | 16. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением  стоек, преодоле ние мелких неровностей поверхности. | 1 |
| 65 | 17.Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | 1 |
| 66 | 18.Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | 1 |
| 67 | 19.Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.  | 1 |
| 68 | 20.Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. При менение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4  до 6 км. | 1 |
| 69 | 21.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, од новременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты.  | 1 |
| 70 | 22.Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | 1 |
| 71 | 23.Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км. | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **15** |
|  | ***Баскетбол*** | ***7*** |
| 72 | 1.Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».  | 1 |
| 73 | 2.Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Личная защита под своим кольцом.. | 1 |
| 74 | 3.Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| 75 | 4.Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо  в движении.  | 1 |
| 76 | 5.Инструктаж по ТБ. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите. | 1 |
| 77 | 6.Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  | 1 |
| 78 | 7.Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
|  | ***Волейбол***  | ***8*** |
| 79 | 1.Инструктаж Т/Б  по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.  | 1 |
| 80 | 2.ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах. | 1 |
| 81 | 3.Верхняя прямая и нижняя подача.  Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 . | 1 |
| 82 | 4.Варианты нападающего удара через сетку: Атакующие удары по ходу: из зоны 2 . | 1 |
| 83 | 5.Прием и передача. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки. | 1 |
| 84 | 6.Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  | 1 |
| 85 | 7.Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  | 1 |
| 86 | 8.Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.  | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **16** |
| 87 | 1.Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра. | 1 |
| 88 | 2.Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с максимальной скоростью 70 метров.  | 1 |
| 89 | 3.Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 20 – 30 метров. | 1 |
| 90 | 4.Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.  Эстафетный бег. | 1 |
| 91 | 5.Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров.  Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 92 | 6.Правила техники Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель  | 1 |
| 93 | 7.Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места | 1 |
| 94 | 8.Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 95 | 9.Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. | 1 |
| 96 | 10.Круговая тренировка. Прыжки в длину с места – на результат.  | 1 |
| 97 | 11. Бег со сменой скорости и направления.  Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м  | 1 |
| 98 | 12.Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег с максимальной скоростью 70 метров.  | 1 |
| 99 | 13.Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 х 20 – 30 метров. | 1 |
| 100 | 14.Бег с ускорением 30 – 50 метров.  Эстафетный бег. | 1 |
| 101 | 15.Бег со старта с гандикапом 30 – 60 метров.  Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 102 |  16.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния  12 – 14 метров.  | 1 |