**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов МБОУ СОШ №117 разработана на основе:

* Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
* Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
* Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы*.* ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

**Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования**

**Цель**школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи***:

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая ***программа в своем предметном содержании направлена н***а:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
* практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

**Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Межпредметные  связи**

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

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

•  воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями  и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

—  в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
* правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

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

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

**Содержание курса.**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол.*Игра по правилам.

*Волейбол.*Игра по правилам.

*Футбол.*Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

**в основной школе**

**Знания о физической культуре**

Выпускникнаучится:

• 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 доврачебной 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, принёсших славу российскому спорту;*

• *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;

• 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

**Физическое совершенствование**

Выпускникнаучится:

• 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 лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **5** | **Тема урока** | **Количество**  **Часов** | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Повторить повороты. | 1час |  |  |
| 2 | ОРУ в движении. Техника высокого старта. | 1час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 4 | Техника высокого старта. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 5 | Специальные беговые упражнения. Спортивная игра мини-футбол, пионербол. | 1час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. СБУ. | 1час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 8 | Бег до 5 минут с 2-3 ускорениями. Спортивная игра мини-футбол, пионербол. | 1час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1час |  |  |
| 11 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 13 | Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1час |  |  |
| 15 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 17 | Повторить передачу двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1час |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 20 | Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1час |  |  |
| 21 | Бросок двумя руками от головы с места. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 22 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 23 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 24 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 26 | Бросок двумя руками снизу в движении. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра мини-баскетбол, мини-волейбол | 1час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1час |  |  |
| 30 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. | 1час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек.Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. | 1час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатические упражнения. | 1час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. | 1час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение.Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев –упор лежа- упор присев- о.с. Учебная игра мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок вскок в упор присев; соскок прогнувшись. | 1час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок вскок в упор присев; соскок прогнувшись. | 1час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра мини-волейбол, мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра мини-баскетбол, мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1час |  |  |
| 50 | Имитация техники п/п 2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 53 | Вкатывание. Техника п/п 2х шажного хода.Спуски и подъемы. | 1час |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 55 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 56 | Подъем полуелочкой. Поворот переступанием на выкате со склона. | 1час |  |  |
| 57 | Освоение правил и требование к занятиям с водой. | 1час |  |  |
| 58 | Совершенствовать технику ранее изученных ходов. | 1час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди. | 1час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 62 | Поворот переступанием на выкате со склона. Подъем полуелочкой. | 1час |  |  |
| 63 | Плавание способом кроль на груди. | 1час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 1час |  |  |
| 65 | Подъем полуелочкой. Спуски в средней и низкой стойке. | 1час |  |  |
| 66 | Плавание способом кроль на спине. | 1час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | 1час |  |  |
| 68 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 69 | Плавание способом кроль на спине. | 1час |  |  |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 71 | Техника передачи двумя руками сверху в парах. Мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 72 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 75 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 77 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | 1час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная играмини-волейбол, мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1час |  |  |
| 80 | Передачи сверху и приемы мяча снизу двумя руками в парах. Мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1час |  |  |
| 82 | СБУ. Эстафеты. Мини-баскетбол, мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 83 | Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований. | 1час |  |  |
| 84 | Техника передачи эстафетного бега. | 1час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 88 | 1 кг Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча. | 1час |  |  |
| 89 | Вырывание и выбивание мяча Нападение быстрым прорывом. Мини-баскетбол. | 1час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 93 | Передачи и приемы мяча в парах. Мини-волейбол, мини-футбол. | 1час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Мини-футбол, мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Мини-футбол, мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 99 | Техникапередачи сверху и приема мяча снизу двумя руками в парах. | 1час |  |  |
| 100 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Мини-футбол, мини-волейбол. | 1час |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 102 | Развитие двигательных навыков. Техника передач мяча. | 1час |  |  |
| 103 | Развитие выносливости. Бег 2000 м без учета времени. | 1час |  |  |
| 104 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1час |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в мини-футбол, мини-волейбол. | 1час |  |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **6** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Повороты на месте. | 1час |  |  |
| 2 | ОРУ в движении. Техника высокого старта. | 1час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 4 | Техника высокого старта. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 5 | СБУ. Спортивная игра мини-футбол, пионербол с элементами волейбола. | 1час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 8 | Бег до 5 минут с 2-3 ускорениями. Спортивная игра мини-футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1час |  |  |
| 11 | Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Волейбол. | 1час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1час |  |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Волейбол. | 1час |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 21 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 22 | Техника передач мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 23 | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 26 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1час |  |  |
| 30 | Два кувырка вперед в стойку на лопатках. | 1час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. | 1час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение. | 1час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. | 1час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок ноги врозь. ОРУ. | 1час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол. | 1час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1час |  |  |
| 50 | Повторить имитацию техники п/п 2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Волейбол. | 1час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 53 | Вкатывание. Техника п/п 2х шажного хода. Спуски и подъемы. | 1час |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 55 | Техника о/2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 56 | Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. | 1час |  |  |
| 57 | Освоение правил и требование к занятиям с водой. | 1час |  |  |
| 58 | Техника о/2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди. | 1час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 62 | Техника о/2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 63 | Плавание способом кроль на спине. | 1час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 1час |  |  |
| 65 | Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. | 1час |  |  |
| 66 | Плавание способом брасс. | 1час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | 1час |  |  |
| 68 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 69 | Плавание способом брасс. | 1час |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 71 | Техника приема мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 72 | Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | 1час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 75 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 77 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1час |  |  |
| 80 | Передачи сверху и приемы мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1час |  |  |
| 82 | СБУ. Эстафеты. Баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 83 | Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований. | 1час |  |  |
| 84 | Техника передачи эстафетного бега. | 1час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 89 | Передачи сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 93 | Передачи и приемы мяча в парах. Волейбол, футбол. | 1час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 99 | Техника передачи сверху и приема мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 100 | Круговая тренировка. Поднимание туловища.Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 102 | Развитие двигательных навыков. Техника передач мяча. | 1час |  |  |
| 103 | Развитие выносливости. Бег 2000 м без учета времени. | 1час |  |  |
| 104 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1час |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. | 1час |  |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **7** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Спортивные игры мини-футбол, пионербол. | 1час |  |  |
| 2 | ОРУ в движении. Техника низкого старта. | 1час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 4 | Техника высокого и низкого старта. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 5 | Техника низкого старта. Спортивная игра мини-футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 8 | Бег до 5 минут с 2-3 ускорениями. Спортивная игра футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1час |  |  |
| 11 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1час |  |  |
| 15 | Техника передвижений, остановок прыжком, повороты с мячом. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 18 | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 20 | Прием мяча снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 21 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 22 | Техника передач мяча снизу двумя руками в парах. Волейбол. | 1час |  |  |
| 23 | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 24 | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 26 | Позиционное нападение с изменением позиций. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1час |  |  |
| 30 | Два-три кувырка вперед в стойку на лопатках. | 1час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. | 1час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение. | 1час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. | 1час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок согнув ноги. Повторить прыжок ноги врозь. ОРУ. | 1час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. | 1час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол. | 1час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1час |  |  |
| 50 | Имитация техники п/п 2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 53 | Вкатывание. О/2х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1час |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 55 | Техника о/одношажного хода. | 1час |  |  |
| 56 | Подъем елочкой. Торможение и поворот упором. | 1час |  |  |
| 57 | Основные правила и требования к занятиям с водой. | 1час |  |  |
| 58 | Техника о/одношажного хода. | 1час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди. | 1час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 62 | Техника о/одношажного хода. | 1час |  |  |
| 63 | Плавание способом кроль на спине. | 1час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 1час |  |  |
| 65 | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение и поворот упором. | 1час |  |  |
| 66 | Плавание способом брасс. | 1час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | 1час |  |  |
| 68 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 69 | Плавание способом брасс. | 1час |  |  |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 71 | Техника передачи и приема мяча снизу двумя руками. | 1час |  |  |
| 72 | Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | 1час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 75 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 77 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1час |  |  |
| 80 | Передачи и приемы мяча снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1час |  |  |
| 82 | СБУ. Эстафеты. Баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 83 | Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований. | 1час |  |  |
| 84 | Техника передачи эстафетного бега. | 1час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 89 | Передачи и прием мяча снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. | 1час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 93 | Передачи и приемы мяча в парах. Волейбол, футбол. | 1час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 99 | Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. | 1час |  |  |
| 100 | Круговая тренировка. Поднимание туловища.Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 102 | Развитие двигательных навыков. Техника передач мяча. | 1час |  |  |
| 103 | Развитие выносливости. Бег 1500 м (девушки), 2000 м (юноши). | 1час |  |  |
| 104 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1час |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. | 1час |  |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **8** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Спортивные игры футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 2 | ОРУ в движении. Техника низкого старта. | 1час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 4 | Повторить технику высокого старта. Бег 30 м. Волейбол. | 1час |  |  |
| 5 | Техника низкого старта. Спортивная игра футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 8 | Бег до 5 минут с 2-3 ускорениями. Спортивная игра мини-футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1час |  |  |
| 11 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 13 | Передачи мяча снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1час |  |  |
| 15 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. | 1час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 18 | Ведения, передачи мяча с сопротивлением на месте. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 20 | Техника передачи мяча двумя руками снизу перед собой. Волейбол. | 1час |  |  |
| 21 | Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 22 | Техника передач мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу. Волейбол. | 1час |  |  |
| 23 | Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 24 | Передачи разными способами в движении парами, с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 26 | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1час |  |  |
| 30 | Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. | 1час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. | 1час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение. | 1час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Элементы единоборств. | 1час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь. ОРУ. | 1час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь. | 1час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол. | 1час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол. | 1час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1час |  |  |
| 50 | Техника п/п 2х шажного хода. | 1час |  |  |
| 51 | Верхняя передача в парах через сетку. Волейбол. | 1час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1час |  |  |
| 53 | Вкатывание. О/2х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1час |  |  |
| 54 | Передача над собой. Передача в тройках после перемещения. Волейбол. | 1час |  |  |
| 55 | Техника о/одношажного хода. | 1час |  |  |
| 56 | Техника конькового хода. | 1час |  |  |
| 57 | Основные правила и требования к занятиям с водой. | 1час |  |  |
| 58 | Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». | 1час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | 1час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 62 | Техника конькового хода. | 1час |  |  |
| 63 | Способы освобождения от захватов тонущего. | 1час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 2 км. | 1час |  |  |
| 65 | Торможение и поворот «плугом». | 1час |  |  |
| 66 | Способы освобождения от захватов тонущего. | 1час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | 1час |  |  |
| 68 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1час |  |  |
| 69 | Способы транспортировки пострадавших в воде. | 1час |  |  |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол. | 1час |  |  |
| 71 | Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 72 | Способы транспортировки пострадавших в воде | 1час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1час |  |  |
| 75 | Эстафетное плавание разными способами. | 1час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1час |  |  |
| 77 | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1час |  |  |
| 80 | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1час |  |  |
| 82 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. Волейбол. | 1час |  |  |
| 83 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. Баскетбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 84 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. | 1час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1час |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1час |  |  |
| 89 | Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками. | 1час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м | 1час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 93 | Передачи и приемы мяча в парах, в тройках. Волейбол, футбол. | 1час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1час |  |  |
| 99 | Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол. | 1час |  |  |
| 100 | Круговая тренировка. Поднимание туловища.Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 101 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1час |  |  |
| 102 | Развитие двигательных навыков. Техника передач мяча. | 1час |  |  |
| 103 | Развитие выносливости. Бег 1500 м (девушки), 2000 м (юноши). | 1час |  |  |
| 104 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1час |  |  |
| 105 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. | 1час |  |  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **9** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата**  **проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а, спортивных играх. Спортивные игры футбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 2 | ОРУ в движении. Техника низкого старта. | 1 час |  |  |
| 3 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 час |  |  |
| 4 | Техника высокого старта. Бег 30 м. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 5 | Техника низкого старта. Спортивная игра футбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 час |  |  |
| 7 | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. | 1 час |  |  |
| 8 | Бег до 5 минут с 2-3 ускорениями. Спортивная игра мини-футбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 9 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 час |  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. | 1 час |  |  |
| 11 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 час |  |  |
| 13 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 14 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10м. | 1 час |  |  |
| 15 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков в баскетболе. | 1 час |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 час |  |  |
| 17 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 18 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Баскетбол. | 1 час |  |  |
| 19 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1 час |  |  |
| 20 | Передачи мяча двумя руками снизу в группе. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 21 | Позиционное нападение со сменой мест. Баскетбол. | 1 час |  |  |
| 22 | Техника передач мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 23 | Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках. Баскетбол. | 1 час |  |  |
| 24 | Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Баскетбол. | 1 час |  |  |
| 25 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 час |  |  |
| 26 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3\*3. Баскетбол. | 1 час |  |  |
| 27 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОФП. | 1 час |  |  |
| 29 | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 час |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 час |  |  |
| 31 | Акробатические упражнения. Поднимание туловища. | 1 час |  |  |
| 32 | Поднимание туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку. | 1 час |  |  |
| 33 | Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 час |  |  |
| 34 | Комплекс упражнений по акробатике. ОФП. Элементы единоборств. | 1 час |  |  |
| 35 | Прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатическое соединение. | 1 час |  |  |
| 36 | Комплекс по акробатике. Круговая тренировка. Элементы единоборств. | 1 час |  |  |
| 37 | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Элементы единоборств. | 1 час |  |  |
| 38 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1 час |  |  |
| 39 | Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. | 1 час |  |  |
| 40 | О.с.- упор присев – упор лежа - упор присев - о.с. Учебная игра баскетбол. | 1 час |  |  |
| 41 | Опорный прыжок, согнув ноги. ОРУ. | 1 час |  |  |
| 42 | Опорный прыжок , согнув ноги, ноги врозь. | 1 час |  |  |
| 43 | Техника опорного прыжка. | 1 час |  |  |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 час |  |  |
| 45 | Общая физическая подготовка. Спортивная игра баскетбол. | 1 час |  |  |
| 46 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 час |  |  |
| 47 | Развитие двигательных навыков. Спортивная игра волейбол, баскетбол. | 1 час |  |  |
| 48 | Подведение итогов четверти. Учебная игра баскетбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 49 | Техника безопасности на уроках л/п. Температурный режим. | 1 час |  |  |
| 50 | Техника п/п 2х шажного хода. | 1 час |  |  |
| 51 | Верхняя передача в парах, в тройках через сетку. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 52 | Техника о/бесшажного хода. | 1 час |  |  |
| 53 | Вкатывание. О/2х шажный ход. Спуски и подъемы. | 1 час |  |  |
| 54 | Передача над собой. Передача в тройках после перемещения. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 55 | Техника о/одношажного хода. | 1 час |  |  |
| 56 | Техника п/п четырехшажного хода. | 1 час |  |  |
| 57 | Основные правила и требования к занятиям с водой. | 1 час |  |  |
| 58 | П/п четырехшажный коньковый ход. | 1 час |  |  |
| 59 | Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1 час |  |  |
| 60 | Плавание способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | 1 час |  |  |
| 61 | Совершенствовать изученные ходы в соответствии рельефа местности. | 1 час |  |  |
| 62 | Техника п/п четырехшажного хода. | 1 час |  |  |
| 63 | Способы освобождения от захватов тонущего. | 1 час |  |  |
| 64 | Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 3 км. | 1 час |  |  |
| 65 | Торможение и поворот «плугом». | 1 час |  |  |
| 66 | Способы транспортировки пострадавших в воде | 1 час |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 4 км без учета времени. | 1 час |  |  |
| 68 | Техника конькового хода. | 1 час |  |  |
| 69 | Эстафетное плавание разными способами. | 1 час |  |  |
| 70 | Круговая тренировка. Поднимание туловища. Баскетбол. | 1 час |  |  |
| 71 | Техника передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 72 | Контрольное проплывание вольным стилем 100 м. | 1 час |  |  |
| 73 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега в шаге способом «перешагивание». | 1 час |  |  |
| 74 | Прыжок в высоту с 5-6 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 час |  |  |
| 75 | Проплывание вольным стилем до 200 м. | 1 час |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 час |  |  |
| 77 | Тактика игры в нападении через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам. | 1 час |  |  |
| 78 | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1 час |  |  |
| 79 | Техника безопасности на уроках с/и, л/а. Спортивные игры. | 1 час |  |  |
| 80 | Передачи и приемы мяча сверху и снизу двумя руками в группе. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 81 | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м. | 1 час |  |  |
| 82 | Техника передачи и приема эстафетной палочки в шаге. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 83 | Техника передачи и приема эстафетной палочки в беге. Баскетбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 84 | Техника передачи и приема эстафетной палочки. | 1 час |  |  |
| 85 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 час |  |  |
| 86 | Метание малого мяча в цель. | 1 час |  |  |
| 87 | Метание малого мяча в цель. | 1 час |  |  |
| 88 | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1 час |  |  |
| 89 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Волейбол. | 1 час |  |  |
| 90 | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. | 1 час |  |  |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. | 1 час |  |  |
| 92 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 час |  |  |
| 93 | Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через зону. Волейбол, футбол. | 1 час |  |  |
| 94 | Стартовый разгон. Бег 60 м. | 1 час |  |  |
| 95 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 96 | Развитие общей выносливости. Бег 1000 м. | 1 час |  |  |
| 97 | Совершенствовать приемы и передачи мяча. Футбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 час |  |  |
| 99 | Развитие силы мышц рук. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 час |  |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности. Футбол, волейбол. | 1 час |  |  |
| 101 | Развитие выносливости. Бег 1500 м (девушки), 2000 м (юноши). | 1 час |  |  |
| 102 | Подведение итогов года. Двухсторонняя игра в футбол, волейбол. | 1 час |  |  |