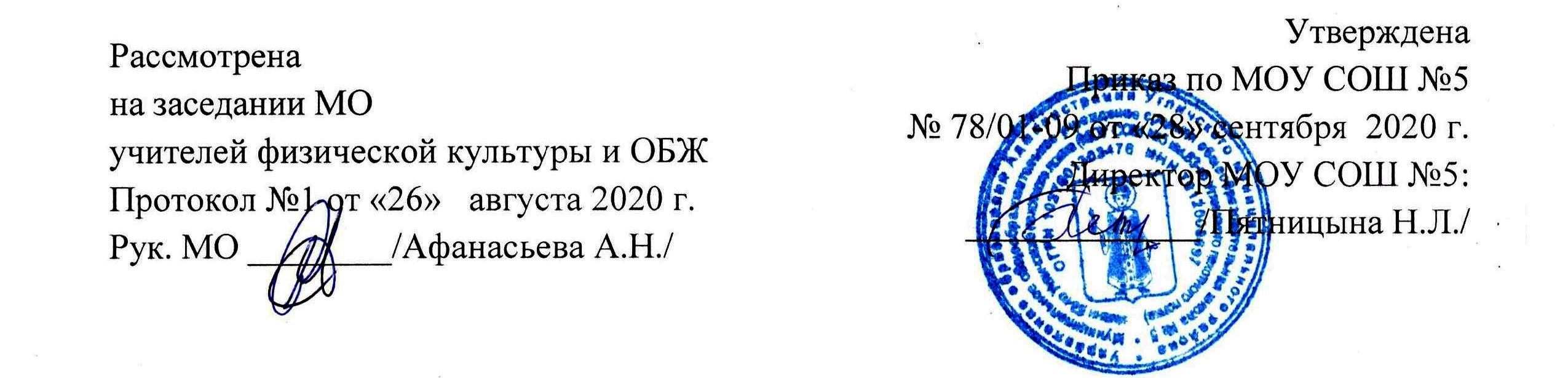
**РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ:**

**на педагогическом совете Директор МОУ СОШ№5**

**МОУ СОШ №5 им.63-го им.63-го Угличского пехотного полка**

**Угличского пехотного полка Пятницына Н.Л. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Решение педагогического совета Приказ №**

**№ от 2020 года**

**Программа по учебному курсу физическая культура**

**5-9 класс**

Углич 2020

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета** | | |
| Класс | Предметные результаты освоения (*научится и получит возможность научиться)* | Метапредметные результаты |
| ***5класс*** | - Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;  - Раскрывать базовые понятия физической культуры;  - Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;  - Руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности,  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 5 класса.   * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;* * *преодолевать естественные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».* | **5-6 классы**  **Смысловое чтение:**  — определять главную тему, общую цель или назначение текста *(в 5 классе текст имеет одну основную мысль, одну тему);*  — выбирать из текста или придумать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста;  — формулировать тезис, выражающий общий смысл текста *(в 6 классе текст имеет несколько подтем, несколько тезисов, тексты разных функциональных стилей);*  — предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт;  — объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте;  — ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;  — различать темы и подтемы специального текста;  — выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей;  — понимать душевное состояние персонажей текста, сопереживать им.  — обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов *(в 5 классе – получит возможность научиться, в 6 классе – научится);*  - на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов *(в 5 классе – научно-популярные тексты, в 6 классе – публицистические тексты).*  — *находить доводы в защиту своей точки зрения; в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию.*  **Проектная и учебно-исследовательская деятельность:**  - рефлексировать (видеть проблему; анализировать сделанное – почему получилось, почему не получилось; видеть трудности, ошибки);  - ставить и удерживать цели;  - планировать (составлять план своей деятельности);  - моделировать (представлять способ действия в виде схемы-модели, выделяя все существенное и главное);  - проявлять инициативу при поиске способа (способов) решения задач;  - вступать в коммуникацию (взаимодействовать при решении задачи, отстаивать свою позицию, принимать или аргументированно отклонять точки зрения других).  **ИК-компетентность:**  - использовать различные приемы поиска информации в интернете, на персональном компьютере, в информационной среде учреждения*;(5 класс)*  - уметь организовать хранение информации в компьютере (система окон и папок в графическом интерфейсе) *(5 класс);*  - освоить основы редактирования и форматирования текста в текстовых редакторах; *(5 класс)*  - работать с графическим редактором; *(6 класс)*  - готовить презентации с аудио- и видеофрагментами, с анимацией; *(6 класс)*  - использовать музыкальные и звуковые редакторы; *(6 класс)*  - избирательно относиться к информации, проявлять способность к отказу от потребления ненужной информации; *(5- класс)*  - выступать с аудио- и видеоподдержкой; *(6 класс)*  - пользоваться электронной почтой *(5-6 класс)* |
| ***6 класс*** | - выделять исторические этапы развития физической культуры;  - раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;  - раскрывать термины физической культуры;  - использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья;  - составлять комплексы физических упражнений корригирующей направленности,  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 6 класса   * *характеризовать роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;* * *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;* * *вести дневник по физкультурной деятельности;* * *преодолевать искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по Пионерболу;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* |
| ***7класс*** | - характеризовать основные направления организации физической культуры в современном обществе;  - раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;  - формировать качества личности здорового образа жизни и профилактика вредных привычек;  - применять базовые понятия и термины физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками,  - формулировать задачи самостоятельных занятий с физическими упражнениями,  - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  - использовать занятия спортивными играми для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  - составлять комплексы физических упражнений, тренирующей направленности,  - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами,  -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 7 класса;   * *объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *великие спортсмены, принесшие славу российскому спорту;* * *включать в дневник по физкультурной деятельности оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по Настольному теннису;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* | **7-8 классы**  **Смысловое чтение:**  — выделять главную и избыточную информацию.  — сопоставлять основные текстовые и внетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;  — определять назначение разных видов текстов;  —делать выводы из сформулированных посылок;  —связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников.  **Проектная и учебно-исследовательская деятельность:**  использовать исследовательские методы, предусматривающие определенную последовательность действий:  - определение проблемы и вытекающих из нее задач исследования (использование в ходе совместного исследования метода «мозговой атаки», «круглого стола»);  - выдвижение гипотезы их решения;  - обсуждение методов исследования (статистических, экспериментальных, наблюдений и т.п.);  - обсуждение способов оформления конечных результатов (презентаций, защиты, творческих отчетов, просмотров и пр.);  - сбор, систематизация и анализ полученных данных;  - подведение итогов, оформление результатов, их презентация;  выводы, выдвижение новых проблем исследования.  **ИК-компетентность:**  - использовать музыкальные и звуковые редакторы;  - выступать с аудио- и видеоподдержкой;  - владеть основами цифровой фотографии, цифровой звукозаписи, цифровой видеосъемки;  - моделировать с использованием виртуальных конструкторов. |
| ***8 класс*** | - Характеризовать основные формы организации физической культуры в современном обществе;  - Излагать базовые понятия, термины физической культуры, и с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  - определять направленность самостоятельных занятий с физическими упражнениями;  - Рационально планировать режим дня и учебной недели;  - использовать спортивные игры и спортивные соревнования повышения уровня физических кондиций;  - подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  - планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;  - контролировать особенности динамики показателей физического развития и основных физических качеств в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;  -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений), элементы акробатики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки и спортивных игр в соответствии с содержанием учебной программой 8 класса.   * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,* * *включать в дневник по физкультурной деятельности данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок и туристических походов;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры* * *осуществлять судейство по волейболу;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»* |
| ***9класс*** | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; * руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; * составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; * классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; * самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; * тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; * выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; * выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; * выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. * *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;* * *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;* * *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;* * *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;* * *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;* * *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;* * *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;* * *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;* * *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* * *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;* |  |

**Содержание программы** 5 **класс**

**(102 часа , 3часа в неделю)**

**Раздел 1. Основы знаний (3 часа)**

Содержательные основы здорового образа жизни. Базовые понятия физической культуры. Правила правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Возрождение Олимпийских игр*.* **Практическая работа -1**

Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр».

**Практическая работа -2**

Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики утомления и утренней зарядки.

**Практическая работа -3**

Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений и коррекции осанки.

**Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды**.** Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности.

**Раздел 3.** Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 30 часов (I четверть - 14 часов , IV четверть - 16 часов)

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой спринтерского бега*. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м.

*Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

*Бег на результат 60м, 1000м*.

*Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Прыжки в длину с места и в высоту на результат.*

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания.

*Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.*

*Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*

Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Баскетбол 19 часов (I четверть - 11 часов, IV четверть - 8 часов)

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.   
*Освоение ловли и передач мяча.* Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

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

*Овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. *Освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой и развитие психо-моторных способностей.* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики (II четверть - 18 часов)

История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

*Освоение строевых упражнений*. Построение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.   
*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки: с большим мячом.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.*

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

*Освоение опорных прыжков.* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см).   
*Освоение акробатических упражнений.* Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

*Развитие координационных способностей.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Знания о физической культуре.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Овладение организаторскими умениями.*  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

*.* Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час

История лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

*Освоение техники лыжных ходов*. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Волейбол III четверть - 8 часов

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Организация и проведение подвижных игр.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Стойка игрока. Перемещение в стойке.

*Освоение техники приёма и передач мяча*. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар.

*Развитие выносливости, скоростно – силовых , скоростных способностей.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений*. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача; техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры*. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Футбол I I четверть - 3 часа

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов(перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам*. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений*. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1.

**Содержание программы**  6 **класс**

**(102 часа , 3часа в неделю)**

**Раздел 1. Основы знаний (3 часа)**

Исторические этапы развития физической культуры. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Режим дня и его основное содержание.

**Практическая работа -1**

Тест по теме «Виды спорта, входящих в программу Олимпийских игр».

**Практическая работа -2**

Разработка индивидуального режима дня.

**Практическая работа -3**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями. Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств.

**Раздел 3.** Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 30 часов ( I четверть - 14 часов, IV четверть - 16 часов)

Виды лёгкой атлетики. Правила техники безопасности. Название разучиваемых упражнений.

*Овладение техникой спринтерского бега*. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м.

*Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200м.

*Бег на результат 60м, 1000м*.

*Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

*Прыжки в длину с места и в высоту на результат.*

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания.

*Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.*

*Развитие выносливости, скоростно – силовых , скоростных способностей.*

Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Баскетбол 19 часов (- I четверть - 11 часов, IV четверть - 8 часов)

Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

*Овладение техникой бросков мяча.* Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Вырывание и выбивание мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики II четверть - 18 часов.

Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Освоение строевых упражнений*. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Общеразвивающие упражнения в парах.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.   
*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки с палками.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.*

*Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

*Освоение опорных прыжков.* Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см).   
*Освоение акробатических упражнений.* Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя и с помощью.

*Развитие координационных способностей.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Овладение организаторскими умениями.*  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час.

Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Освоение техники лыжных ходов*. Одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции лыжах 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Волейбол III четверть - 8часов.

Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение подвижных игр.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

*Освоение техники приёма и передач мяча*. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*. Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр.

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.

*Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изманением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений*. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача; техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры*. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.

Футбол II четверть - 3 часа.

Имена выдающихся отечественных футболистов. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

*Овладение техникой ударов по воротам*. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений*. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. с атакой и без атаки на ворота.

*Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.* Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3.

**Содержание программы**  7 **класс**

**(102 часа , 3часа в неделю)**

**Раздел 1. Основы знаний (3 часа)**

Физкультура и спорт в Российской федерации на современном этапе. Основные направления организации физической культуры в современном обществе. Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек, рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.

**Практическая работа -1**

Тест по теме «Здоровый образ жизни».

**Практическая работа -2**

Самоконтроль (показатели самочувствия).

**Практическая работа -3**

Упражнения для укрепления мышц стопы. Гимнастика для глаз.

**Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности . Здоровье и здоровый образ жизни. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями. Тестирование показателей физического развития и основных физических качеств.

**Раздел 3.** Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 30 часов ( I четверть - 14 часов, IV четверть - 16 часов)

Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки по чсс. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики.

*Овладение техникой спринтерского бега*. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м.

*Овладение техникой длительного бега.* Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500м.

*Бег на результат 60м, 1500м*.

*Овладение техникой прыжка в длину.* Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.* Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Прыжки в длину с места и в высоту на результат.*

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , с места, с шага, с 2-3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12м. Метание малого мяча весом 150 г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с шага, с 2-3 шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

*Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.*

*Развитие выносливости, скоростно – силовых , скоростных способностей.*

Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Баскетбол 19 часов ( I четверть - 11 часов, - IV четверть - 8 часов)

Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение ловли и передач мяча.* Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

*Освоение техники ведения мяча.* Дальнейшее обучение технике движений.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

*Овладение техникой бросков мяча.* Дальнейшее обучение технике движений.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.

*Освоение индивидуальной техники защиты.* Перехват мяча.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений.

*Освоение тактики игры.* Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападением быстрым прорывом (2:1).

*Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Гимнастика с основами акробатики II четверть - 18 часов.

Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

*Освоение строевых упражнений*. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.* Общеразвивающие упражнения в парах.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.   
*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.* Мальчики: с набивным и большим мячом (1кг). Девочки с палками, большим мячом, обручами.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.* Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).   
*Освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

*Развитие координационных способностей.* Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.* Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

*Развитие скоростно-силовых способностей.* Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости.* Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Овладение организаторскими умениями.*  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час.

Применение лыжных мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Освоение техники лыжных ходов*. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Волейбол - III четверть - 8часов

Основные приёмы игры в волейбол. Терминология: позиционное нападение, зонная и личная защита. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Освоение техники приёма и передач мяча*. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*. Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр.

*Освоение техники нижней прямой подачи.* Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку.

*Освоение техники прямого нападающего удара.* Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.

*Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изманением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений*. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; техники перемещений и владения мячом

*Освоение тактики игры*. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения.

Футбол I I четверть - 3 часа.

Футбол – средство активного отдыха. Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.* Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники.

*Овладение техникой ударов по воротам*. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений*. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Освоение тактики игры.* Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление приемов тактики.

**Содержание программы**  **8-9** **классы**

**(102 часа , 3часа в неделю)**

**Раздел 1. Основы знаний (3 часа)**

**8 класс** - Основные формы организации физической культуры в современном обществе. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. История возникновения и формирования физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Практическая работа -1**

Реферат «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».

**Практическая работа -2**

Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

**Практическая работа -3**

Тест: «Физическая культура в современном обществе»

**9 класс** - Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

**Практическая работа -1**

Подбор и составление комплекса физических упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий.

**Практическая работа -2**

Самостоятельные сеансы проведения приёмов массажа.

**Практическая работа -3**

Определение дозировки температурного режима для закаливающих процедур.

**Раздел 2.** Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование физических способностей. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Раздел 3.** Физическое совершенствование — 99 часов.

Лёгкая атлетика 22 часа ( I четверть - 12 часов, IV четверть - 10часов)

8 – 9 класс. Знания о физической культуре. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

*Овладение техникой спринтерского бега*.

8 класс - Низкий старт от 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60м.

9 класс - Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.

*Овладение техникой длительного бега.*

8-9 класс *-* Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 мин, девочки до 20 мин. Бег 2000 м.

*Бег на результат 60м, 2000м*.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

8-9 класс *-* Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

*Овладение техникой прыжка в высоту.*

*8-9 класс -* Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

*Прыжки в длину с места и в высоту на результат.*

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

Дальнейшее овладение техникой метания в цель и на дальность.

8 класс – Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16м).

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

9 класс – Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши - до 18м, девушки – 12-14 м).

Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.

*Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.*

*Развитие выносливости, скоростно – силовых , скоростных способностей.*

8 класс – Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

9 класс – Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Баскетбол 17 часов ( I четверть - 9 часов, IV четверть - 8 часов)

Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

8-9 класс*.* Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ловли и передач мяча.*

8-9 класс.Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

*Освоение техники ведения мяча.*

8-9 класс. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

*Овладение техникой бросков мяча.*

8-9 класс.Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной-двумя руками в прыжке.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

8класс.Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

9класс. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

8класс. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.

9 класс. Совершенствование техники.

*Освоение тактики игры.*

8-9 класс.Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападением быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).

*Овладение игрой и развитие психо-моторных способностей.* Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психо-моторных способностей.

Гимнастика с основами акробатики II четверть - 16 часов.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

*Освоение строевых упражнений*.

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*

8-9 класс.Совершенствование двигательных способностей.

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*

8-9 класс. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров и эспандеров.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.*

8 класс. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

9 класс. Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

*Освоение опорных прыжков.*

8 класс*.* Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов (конь в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).   
*Освоение акробатических упражнений.*

8 класс.Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.

*Развитие координационных способностей.*

8-9 класс. Совершенствование координационных способностей.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

8-9 класс. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей*

8-9 класс. Совершенствование скоростно-силовых способностей.

*Развитие гибкости.*

8-9 класс. Совершенствование двигательных способностей.

*Овладение организаторскими умениями.*

8-9 класс. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) III четверть - 21 час.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжных спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

*Освоение техники лыжных ходов*.

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

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Волейбол 12 часов (III четверть - 9часов, IV четверть - 3часа).

8-9 классы. *Знания о спортивной игре.*

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*.

8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение техники приёма и передач мяча*.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*.

8 класс. Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

9 класс. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

8 класс.Нижняя прямая подача. Приём подачи.

9 класс. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

8 класс.Дальнейшее освоение технике прямого нападающего удара.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*

8-9 классы. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

*Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей.*

8-9 классы. Совершенствование координационных способностей.

*Освоение тактики игры*.

8 класс.Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Футбол I четверть - 4 часа.

Футбол – средство активного отдыха. Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек*.

8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Освоение ударов по мячу и остановок мяча.*

8 класс.Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

9 класс. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.

*Овладение техникой ударов по воротам*.

8-9 классы. Совершенствование техники ударов по воротам.

*Освоение техники ведения мяча.*

8-9 классы. Совершенствование техники ведения мяча.

*Освоение тактики игры.*

8-9 классы. Совершенствование тактики игры.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

8-9 классы. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Элементы единоборств II четверть -5 часов.

*Знания.*

8-9 классы. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

*Овладение техникой приёмов.*

8-9 классы. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

*Развитие координационных способностей.*

8-9 классы. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

8-9 классы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Тематическое планирование рабочей программы 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы уроков** | | Количество часов |
| **Основы знаний**.  **3 часа.** | Содержательные основы здорового образа жизни. | | 1 |
| Базовые понятия физической культуры. Правила правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | | 1 |
| Возрождение Олимпийских игр | | 1 |
| Лёгкая атлетика  30 часов  I четверть – 14 часов  IV четверть – 16 часов | История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности. | | 1 |
| Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40м. *Бег на результат 60м.* | | 3 |
| Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  *Бег на результат 1000м.* | | 4 |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  *Прыжки в длину с места на результат.* | | 4 |
| Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. *Прыжки в высоту на результат.* | | 4 |
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Метание малого мяча на дальность на результат.* | | 3 |
| Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Метание малого мяча в цель на результат* | | 3 |
| Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (1кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания. *Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.* | | 3 |
| *Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*  Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | 5 |
| Баскетбол  19 часов  I четверть-11 часов,  IV четверть- 8 часов. | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | | 2 |
| Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | | 4 |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | | 5 |
| Вырывание и выбивание мяча  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 4 |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | | 4 |
| Гимнастика с основами акробатики 18 часов  II четверть - 18 часов | История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | | 1 |
| Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | | 1 |
| Построение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки: с большим мячом Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.. | | В процессе  уроков |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.* Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. | | 4 |
| *Освоение опорных прыжков.* Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | | 4 |
| *Освоение акробатических упражнений.* Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | | 4 |
| Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | 4 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)  III четверть - 21 час | | История лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжным спортом. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 1 |
| Попеременный двухшажный ход. | 5 |
| Одновременный бесшажный ход. | 5 |
| Повороты переступанием. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 5 |
| Передвижение на лыжах 3 км. | 5 |
| Волейбол  III четверть- 18 часов | | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Организация и проведение подвижных игр. | 2 |
| Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача; техники перемещений и владения мячом. | 3 |
| Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 3 |
| Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 2 |
| Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность. | В процессе  уроков |
| Футбол  II четверть -3 часа | | Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов(перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок | 1 |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1. | 1 |
|  | |  |  |

**Тематическое планирование рабочей программы 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы уроков** | | Количество часов |
| **Основы знаний.**  **3 часа.** | Исторические этапы развития физической культуры. | | 1 |
| Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр | | 1 |
| Режим дня и его основное содержание | | 1 |
| Лёгкая атлетика  30 часов  I четверть – 14 часов  IV четверть – 16часов | Виды лёгкой атлетики. Правила техники безопасности. Название разучиваемых упражнений. | | 1 |
| Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50м. Скоростной бег до 40м. *Бег на результат 60м.* | | 3 |
| Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 1200м.  *Бег на результат 1000м.* | | 4 |
| Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  *Прыжки в длину с места на результат.* | | 4 |
| Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. *Прыжки в высоту на результат.* | | 4 |
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м.с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние*. Метание малого мяча на дальность на результат.* | | 3 |
| Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Метание малого мяча в цель на результат* | | 3 |
| Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90градусов, после приседания. *Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.* | | 3 |
| *Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*  Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | 5 |
| Баскетбол  19 часов  I четверть-11 часов,  IV четверть- 8 часов. | Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | | 2 |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | | 4 |
| Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | | 5 |
| Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м.  Вырывание и выбивание мяча  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 4 |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. | | 4 |
| Гимнастика с основами акробатики 18 часов  II четверть - 18 часов | Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | | 1 |
| Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | | 1 |
| Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения в парах.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Мальчики: с набивным мячом (1кг). Девочки с палками.  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | В процессе  уроков |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.* Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. | | 4 |
| *Освоение опорных прыжков.* Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см).  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | | 4 |
| *Освоение акробатических упражнений.* Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя и с помощью. | | 4 |
| Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | 4 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)  III четверть - 21 час | | Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| Одновременный двухшажный ход. Игры «Остановка рывком». | 5 |
| Одновременный бесшажный ход. Игры «Эстафета с передачей палок». | 5 |
| Повороты переступанием. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Игры «С горки на горку» и др. | 5 |
| Передвижение на лыжах 3,5 км. | 5 |
| Волейбол  III четверть- 8 часов | | Выдающиеся отечественные спортсмены, спортсмены- олимпийцы волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение подвижных игр. | 2 |
| Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | 3 |
| Игра по упрощённым правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр. | 3 |
| Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. | 2 |
| Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность. | В процессе  уроков |
| Футбол  II четверть -3 часа | | Имена выдающихся отечественных футболистов. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности.  Стойка игрока. Перемещение в стойке. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники. | 1 |
| Терминология технических элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. с атакой и без атаки на ворота.Подвижные игры для освоения передвижения и остановок | 1 |
| Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3. | 1 |
|  | |  |  |

**Тематическое планирование рабочей программы 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы уроков** | | Количество часов |
| **Основы знаний.**  **3 часа.** | Физкультура и спорт в Российской федерации на современном этапе. Основные направления организации физической культуры в современном обществе. | | 1 |
| Здоровый образ жизни и профилактика вредных привычек, рациональное питание. Личная гигиена. Банные процедуры. | | 1 |
| Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. | | 1 |
| Лёгкая атлетика  30 часов  I четверть – 14 часов  IV четверть – 16часов | Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Индивидуальный режим физической нагрузки по чсс. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетики. | | 1 |
| Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60м.  *Бег на результат 60м.* | | 3 |
| Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег 1500м.*Бег на результат 1500м.* | | 4 |
| Прыжки в длину с 9 -11 шагов разбега. *Прыжки в длину с места на результат.* | | 4 |
| Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. *Прыжки в высоту на результат.* | | 4 |
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены , с места, с шага, с 2-3 шаговМетание малого мяча весом 150 г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. *Метание малого мяча на дальность на результат.* | | 3 |
| Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Метание малого мяча в цель на результат* | | 3 |
| Бросок набивного мяча (2кг) из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с шага, с 2-3 шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. *Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.* | | 3 |
| *Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.*  Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | 5 |
| Баскетбол  19 часов  I четверть-11 часов,  IV четверть- 8 часов. | Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. | | 2 |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике движений | | 4 |
| Дальнейшее обучение технике движений.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. | | 5 |
| Дальнейшее обучение технике движений.Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.  Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений. | | 4 |
| Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападением быстрым прорывом (2:1). | | 4 |
| Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | |  |
| Гимнастика с основами акробатики 18 часов  II четверть - 18 часов | Основная гимнастика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | | 1 |
| Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | | 1 |
| Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».  Общеразвивающие упражнения в парах.Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Мальчики: с набивным и большим мячом (1кг). Девочки с палками, большим мячом, обручами.   Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | В процессе  уроков |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.* Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  *Освоение и совершенствование висов и упоров.* Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. | | 4 |
| *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см).  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. | | 4 |
| *Освоение акробатических упражнений.* Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. | | 4 |
| Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | 4 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)  III четверть - 21 час | | Применение лыжных мазей. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 |
| Одновременный одношажный ход. Игры «Остановка рывком». | 5 |
| Одновременный бесшажный ход. Игры «Эстафета с передачей палок». | 5 |
| Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игры «С горки на горку» и др. | 5 |
| Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. | 5 |
| Волейбол  III четверть- 8 часов | | Основные приёмы игры в волейбол. Терминология: позиционное нападение, зонная и личная защита. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов (быстрый прорыв, расстановка игроков). Организация и проведение игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. | 2 |
| Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | 3 |
| Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания. Организация совместных занятий волейболом. Судейство игр. | 3 |
| Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. То же через сетку. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Закрепление тактики свободного нападения. | 2 |
| Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность. | В процессе  уроков |
| Футбол  II четверть -3 часа | | Футбол – средство активного отдыха. Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Дальнейшее закрепление техники. | 1 |
| Терминология технических элементов. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. с атакой и без атаки на ворота.Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Дальнейшее закрепление техники. | 1 |
| Комбинации из освоенных элементов (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дальнейшее закрепление техники Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 3:2, 3:3. | 1 |
|  | |  |  |

**Тематическое планирование рабочей программы 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы уроков** | | Количество часов |
| **Основы знаний.**  **3 часа.** | Основные формы организации физической культуры в современном обществе. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | | 1 |
| История возникновения и формирования физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | | 1 |
| Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность Самонаблюдение и самоконтроль. | | 1 |
| Лёгкая атлетика  24 часа  I четверть – 12 часов  IV четверть – 12часов | Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | | 1 |
| Низкий старт от 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60м.  *Бег на результат 60м.* | | 4 |
| Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 мин, девочки до 20 мин. Бег 2000 м. | | 4 |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. *Прыжки в длину с места на результат.* | | 4 |
| Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. *Прыжки в высоту на результат.* | | 4 |
| Дальнейшее овладение техникой метания в цель и на дальность. *Метание малого мяча на дальность на результат.* | | 3 |
| Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – до 16м). *Метание малого мяча в цель на результат.* | | 2 |
| Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. *Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.* | | 2 |
| Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | В процессе  уроков |
| Баскетбол  17 часов  I четверть-9 часов,  IV четверть- 8 часов. | Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. | | 1 |
| Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, владения мячом и развития координационных способностей. | | 4 |
| Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча, вырывания и выбивания мяча, перехвата. | | 4 |
| Дальнейшее закрепление техники ведения мяча, техники бросков мяча. Броски одной-двумя руками в прыжке | | 4 |
| Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападением быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).  Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. | | 4 |
| Гимнастика с основами акробатики 16 часов  II четверть - 16 часов | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | | 1 |
| *Освоение строевых упражнений*.  Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*  Совершенствование двигательных способностей.  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров и эспандеров. | | В процессе  уроков |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.*  Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. | | 4 |
| *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов (конь в ширину, высота 110см). | | 3 |
| *Освоение акробатических упражнений.* Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. | | 4 |
| *Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | | 4 |
| Элементы единоборств  II четверть - 5 часов | | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. | 1 |
| Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. | 2 |
| Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.  Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)    III четверть - 21 час | | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжных спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 2 |
| Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).. Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Биатлон», «Как по часам» и др. | 4 |
| Коньковый ход. Игры: «Гонки с выбыванием», | 5 |
| Торможение и поворот «плугом». Игры: «Биатлон». | 5 |
| Прохождение дистанции 4,5км | 5 |
| Волейбол  12 часов  III четверть - 9часов  IV четверть – 3 часа | | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | 2 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 3 |
| Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.  Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | 3 |
| Нижняя прямая подача. Приём подачи. Дальнейшее освоение технике прямого нападающего удара. | 2 |
| Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. | 2 |
| Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность. | В процессе  уроков |
| Футбол  I четверть -4 часа | | Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | 1 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 2 |
| Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. | 1 |
|  | |  |  |

**Тематическое планирование рабочей программы**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Темы уроков** | | Количество часов |
| **Основы знаний.**  **3 часа.** | Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). | | 1 |
| Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | | 1 |
| Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. | | 1 |
| Лёгкая атлетика  24 часа  I четверть – 12 часов  IV четверть – 12 часов | Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. | | 1 |
| Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. *Бег на результат 60м.* | | 3 |
| Бег в равномерном темпе: мальчики до 30 мин, девочки до 20 мин. Бег 2000 м. | | 3 |
| Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. *Прыжки в длину с места на результат.* | | 4 |
| Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту. *Прыжки в высоту на результат.* | | 4 |
| Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние . Дальнейшее овладение техникой метания в цель и на дальность. *Метание малого мяча на дальность на результат.* | | 2 |
| Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) (девушки – с расстояния 12-14 м, юноши – 18м). *Метание малого мяча в цель на результат.* | | 2 |
| Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх. *Метание малого и набивного мяча в цель и на дальность на результат.* | | 2 |
| Развитие выносливости, скоростно – силовых, скоростных способностей.  Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Кросс до 15 мин. Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Всевозможные прыжки, многоскоки, метание в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | 3 |
| Баскетбол  17 часов  I четверть-9 часов,  IV четверть- 8 часов. | Основные приёмы игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. | | 1 |
| Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, владения мячом и развития координационных способностей. Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. | | 4 |
| Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча, вырывания и выбивания мяча, перехвата. | | 4 |
| Дальнейшее закрепление техники ведения мяча, техники бросков мяча. Броски одной-двумя руками в прыжке.  *Освоение индивидуальной техники защиты.*  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. | | 4 |
| Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападением быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).  Игра по правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. | | 4 |
| Гимнастика с основами акробатики 16 часов  II четверть - 16 часов | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | | 1 |
| *Освоение строевых упражнений*.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.  *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.*  Совершенствование двигательных способностей.  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.*  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров и эспандеров. | | В процессе  уроков |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.*  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | | 4 |
| *Освоение опорных прыжков.* Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см). | | 3 |
| *Освоение акробатических упражнений.* Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд. | | 4 |
| *Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. | | 4 |
| Элементы единоборств  II четверть - 5 часов | | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. | 1 |
| Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. | 2 |
| Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.  Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 |
| Лыжная подготовка (лыжные гонки)  III четверть - 21 час | | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжных спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 2 |
| Попеременный четырехшажный ход. | 4 |
| Переход с попеременных ходов на одновременные. | 5 |
| Преодоление контр-уклона Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | 5 |
| Прохождение дистанции до 5 км. | 5 |
| Волейбол  III -9 часов  IV четверть- 3часа | | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | 2 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 3 |
| Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. *Освоение техники прямого нападающего удара.*Прямой нападающий удар при встречных передачах.  Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | 3 |
| *Освоение техники нижней прямой подачи.* Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 2 |
| *Освоение тактики игры*. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | 2 |
| Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом и без мяча, двусторонние игры длительностью от 20с до 10 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Игровые упражнения с набивным мячом. Броски мячей разного веса в цель и на дальность. | В процессе  уроков |
| Футбол  I четверть -4 часа | | Влияние игровой деятельности для формирования комплексного развития физических способностей. Основные приёмы игры в футбол. Правила техники безопасности. Терминология технических элементов. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | 1 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 2 |
| Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. | 1 |
|  | |  |  |