Приложение № 1 к основной образовательной

программе основного общего образования

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Ачитского городского округа**

**«Марикаршинская основная общеобразовательная школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 5-9 классов**

Составитель:

Иванов И.А.

2017 г.

Рабочая программа составлена в соответствии Примерной программой основного общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15) и с программой по физической культуре для 5-9 классов, предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха и следующих нормативных документов:

1. ФЗ «Об образовании в российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 –ФЗ.
2. «Федеральный государственный стандарт основного общего образования». Приказ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями 31.12.2015 г.).
3. Учебный план МКОУ АГО «Марикаршинская ООШ».
4. Основная образовательная программа МКОУ АГО «Марикаршинская ООШ».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные результаты** | **Выпускник научится** | **Выпускник получит возможность научиться** |
|  | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; * раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; * 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»;* * *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;* * *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* |

**Содержание программы по учебному предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел. Тема урока.** | **Формы организации учебных занятий** | **Основные виды деятельности** |
| **1.**  **2.**  **3** | **История и современное развитие физической культуры**  *Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.  **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**  Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*  **Физическая культура человека**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |  | 1. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**   Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.   1. **Оценка эффективности занятий физической культурой**   Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).   1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**   Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*   1. **Спортивно-оздоровительная деятельность**   Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.   1. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**   *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел. Тема урока.** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **1** | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 метров. | 1 |
| **2** | Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Бег с ускорением от 30 до 40 м. | 1 |
| **3** | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Скоростной бег до 40 м. | 1 |
| **4** | Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Бег на результат 60 м. | 1 |
| **5** | Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 |
| **6** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. | 1 |
| **7** | Бег на 1000 м. |  |
| **8** | Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| **9** | Зрение. Гимнастика для глаз. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| **10** | Техника безопасности. Правила соревнований. Метание теннисного мяча с места и на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| **11** | Бросок набивного мяча (2 кг) 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. | 1 |
| **12** | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90\*, после приседания. | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| **13** | Техника безопасности при занятиях волейболом. Истрия волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. | 1 |
| **14** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 |
| **15** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и  после перемещения вперед. Передача мяча над  собой. То же через сетку. | 1 |
| **16** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1 |
| **17** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений в владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метание  в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 |
| **18** | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | 1 |
| **19** | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. | 1 |
| **20** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 |
| **21** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| **22** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |
| **23** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **24** | Тактика свободного нападения. Позиционное  нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| **25** | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | 1 |
| **26** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | 1 |
| **27** | ОРУ в парах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. | 1 |
| **28**  IIч | ОРУ с предметами: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг (мальчики); с обручами, большим мячом, палками (девочки). Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. | 1 |
| **29** | Висы и упоры: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе (мальчики); смешанные висы, подтягивание из виса лежа (девочки) | 1 |
| **30** | Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). | 1 |
| **31** | Акробатика: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. | 1 |
| **32** | Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами без предметов. Упражнения с гимн. скамейкой, на гимн. бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимн. коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры. | 1 |
| **33** | Развитие силовых способностей. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. | 1 |
| **34** | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |
| **35** | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | 1 |
| **36** | 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 |
|  | **Футбол** | **9** |
| **37** | Техника безопасности при занятиях футболом. История футбола. Основные правила игры в футбол (мини-футбол). Терминология футбола. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. | 1 |
| **38** | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 |
| **39** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| **40** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| **41** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |
| **42** | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель (в левую и правую створку ворот). | 1 |
| **43** | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча. | 1 |
| **44** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| **45** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **23** |
| **46** | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде, обуви и инвентарю. Оказание помощи при обморожениях и травмах. История лыжного спорта. | 1 |
| **47** | Основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 |
| **48** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 |
| **49**  IIIч | Субъективные и объективные показатели самочувствия. Повороты на месте. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| **50** | Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **51** | Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **52** | Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **53** | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **54** | Торможение «плугом», упором. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **55** | Подъем ступающим шагом, «лесенкой». Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **56** | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **57** | Повороты упором. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **58** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **59** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **60** | Встречная эстафета. Передвижение на лыжах по пресеченной местности 1 км. | 1 |
| **61** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **62** | Эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **63** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **64** | Гонки с выбыванием. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **65** | Спуски с поворотами и торможением указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **66** | Гонки с преследованием. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **67** | Передвижение на лыжах по пресеченной местности 3 км. | 1 |
| **68** | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
|  | **Плавание** | **2** |
| **69** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. | 1 |
| **70** | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **6** |
| **71** | Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола. Основные приемы игры. | 1 |
| **72** | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| **73** | 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). | 1 |
| **74** | 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. | 1 |
| **75** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. (расст. до корзины 3,6 м). | 1 |
| **76** | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техника перемещений и овладения мячом. Тактика свободного нападения. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **77** | Влияние легкоатлетических 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 легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
| **78** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | 1 |
| **79**  IVч | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. | 1 |
| **80** | Метание теннисного мяча с места в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| **81** | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. | 1 |
| **82** | Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. | 1 |
| **83** | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90\*, после приседания. | 1 |
| **84** | Бег по пресеченной местности 1 км. Техника спортивной ходьбы. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 1 |
| **85** | Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, минутный бег, круговая тренировка. | 1 |
| **86** | Развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | 1 |
| **87** | Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 |
| **88** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | 1 |
|  | **Волейбол** | **6** |
| **89** | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Подвижные игры, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| **90** | Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **91** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **92** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **93** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 |
| **94** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 |
|  | **Футбол** | **11** |
| **95** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **96** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **97** | Техника свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| **98** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| **99** | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| **100** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |
| **101** | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель (в левую и правую створку ворот). | 1 |
| **102** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **103** | Техника свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| **104** | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 |
| **105** | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел. Тема урока.** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **1** | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Высокий старт от 15 до 30 метров. | 1 |
| **2** | Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 |
| **3** | Скоростной бег до 50 м. | 1 |
| **4** | Росто-весовые показатели. Бег на результат 60 м. | 1 |
| **5** | Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| **6** | Соблюдение правил безопасности, страховки, разминки. Бег в равномерном темпе 15 мин. | 1 |
| **7** | Бег на 1000 м. | 1 |
| **8** | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| **9** | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| **10** | Техника безопасности. Метание теннисного мяча с места и на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| **11** | Бросок набивного мяча (2 кг) 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. | 1 |
| **12** | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90\*, после приседания. | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| **13** | Техника безопасности при занятиях волейболом. Истрия волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. | 1 |
| **14** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 |
| **15** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1 |
| **16** | Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания на укороченных площадках. | 1 |
| **17** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений в владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метание  в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 |
| **18** | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | 1 |
| **19** | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, 1метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. | 1 |
| **20** | Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 1 |
| **21** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| **22** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |
| **23** | Закрепление техники владения мячом и продолжение развития координационных способностей. | 1 |
| **24** | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное  нападение с изменением позиций. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| **25** | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | 1 |
| **26** | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| **27** | ОРУ в парах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. | 1 |
| **28** | ОРУ с предметами: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг (мальчики); с обручами, большим мячом, палками (девочки). Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. | 1 |
| **29** | Висы и упоры: мальчики - махом одной и толчком другой подъем 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 лежа; вис присев. | 1 |
| **30** | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | 1 |
| **31** | Акробатика: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | 1 |
| **32** | Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами без предметов. Упражнения с гимн. скамейкой, на гимн. бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимн. коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры. | 1 |
| **33** | Развитие силовых способностей. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. | 1 |
| **34** | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |
| **35** | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | 1 |
| **36** | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | 1 |
|  | **Футбол** | **9** |
| **37** | Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол (мини-футбол). Терминология футбола. Основные приемы игры в футбол. | 1 |
| **38** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| **39** | Закрепление техники освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 1 |
| **40** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| **41** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |
| **42** | Совершенствование техники ударов по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель (в левую и правую створку ворот). | 1 |
| **43** | Закрепление техники ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча. | 1 |
| **44** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| **45** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **23** |
| **46** | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде, обуви и инвентарю. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | 1 |
| **47** | Основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 |
| **48** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 |
| **49** | Субъективные и объективные показатели самочувствия. Повороты на месте. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| **50** | Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **51** | Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **52** | Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **53** | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **54** | Торможение «плугом», упором. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **55** | Подъем ступающим шагом, «лесенкой». Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **56** | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **57** | Повороты упором. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **58** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **59** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **60** | Игра «Остановка равком». Передвижение на лыжах по пресеченной местности 3 км. | 1 |
| **61** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **62** | Эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **63** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **64** | Гонки с выбыванием. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **65** | Спуски с поворотами и торможением указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **66** | Гонки с преследованием. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **67** | Игра «С горки на горку». Передвижение на лыжах по пресеченной местности 3 км. | 1 |
| **68** | Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
|  | **Плавание** | **2** |
| **69** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. | **1** |
| **70** | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **6** |
| **71** | Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола. Основные приемы игры. | **1** |
| **72** | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| **73** | 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). | 1 |
| **74** | 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. | 1 |
| **75** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. (расст. до корзины 3,6 м). | 1 |
| **76** | Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техника перемещений и овладения мячом. Тактика свободного нападения. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **77** | Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | **1** |
| **78** | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | 1 |
| **79** | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность. | 1 |
| **80** | Метание теннисного мяча с места в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 шагов на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| **81** | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. | 1 |
| **82** | Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. | 1 |
| **83** | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90\*, после приседания. | 1 |
| **84** | Бег по пресеченной местности 1 км. Техника спортивной ходьбы. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 1 |
| **85** | Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, минутный бег, круговая тренировка. | 1 |
| **86** | Развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | 1 |
| **87** | Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 |
| **88** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | 1 |
|  | **Волейбол** | **6** |
| **89** | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Подвижные игры, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| **90** | Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **91** | Закрепление техники освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **92** | Закрепление техники освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **93** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | 1 |
| **94** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. | 1 |
|  | **Футбол** | **11** |
| **95** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **96** | Техника свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| **97** | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 |
| **98** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| **99** | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| **100** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |
| **101** | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель (в левую и правую створку ворот). | 1 |
| **102** | Закрепление техники освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **103** | Техника свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| **104** | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 |
| **105** | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел. Тема урока.** | **Кол-во часов** |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **1** | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Высокий старт от 30 до 40 метров. | 1 |
| **2** | Адаптивная физическая культура. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |
| **3** | Росто-весовые показатели. Скоростной бег до 60 м. | 1 |
| **4** | Бег на результат 60 м. | 1 |
| **5** | Личная гигиена. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| **6** | Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бег в равномерном темпе: мальчики 20 мин, девочки 15 мин. | 1 |
| **7** | Бег на 1200 м. Рациональное питание. | 1 |
| **8** | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Режим труда и отдыха. | 1 |
| **9** | Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Вредные привычки. Допинг. | 1 |
| **10** | Техника безопасности. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| **11** | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. | 1 |
| **12** | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| **13** | Техника безопасности при занятиях волейболом. Истрия волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. | 1 |
| **14** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | 1 |
| **15** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | 1 |
| **16** | Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания на укороченных площадках. | 1 |
| **17** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений в владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метание  в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акроб-ми упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | 1 |
| **18** | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | 1 |
| **19** | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.  Игровые упр-ия с набивным мячом, в сочетании с прыжками, 1метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку. | 1 |
| **20** | Нижняя прямая подача мяча через сетку. | 1 |
| **21** | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| **22** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 |
| **23** | Закрепление техники владения мячом и продолжение развития координационных способностей. | 1 |
| **24** | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное  нападение с изменением позиций. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| **25** | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | 1 |
| **26** | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Строевой шаг, размыкание и смыкание в движении.. | 1 |
| **27** | ОРУ в парах. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. | 1 |
| **28** | ОРУ с предметами: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг (мальчики); с обручами, большим мячом, палками (девочки). Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. | 1 |
| **29** | Висы и упоры: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок; девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | 1 |
| **30** | Опорные прыжки: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см); девочки – прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | 1 |
| **31** | Акробатика: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; девочки – кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| **32** | Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами без предметов. Упражнения с гимн. скамейкой, на гимн. бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимн. коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика. Эстафеты и игры. | 1 |
| **33** | Развитие силовых способностей. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. | 1 |
| **34** | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |
| **35** | Развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | 1 |
| **36** | 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. | 1 |
|  | **Футбол** | **9** |
| **37** | Техника безопасности при занятиях футболом. Основные правила игры в футбол (мини-футбол). Терминология футбола. Основные приемы игры в футбол. | 1 |
| **38** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| **39** | Закрепление техники освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | 1 |
| **40** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| **41** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |
| **42** | Совершенствование техники ударов по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель (в левую и правую створку ворот). | 1 |
| **43** | Закрепление техники ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча. | 1 |
| **44** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| **45** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **23** |
| **46** | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде, обуви и инвентарю. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | 1 |
| **47** | Основные правила соревнований. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 |
| **48** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | 1 |
| **49** | Субъективные и объективные показатели самочувствия. Повороты на месте махом, переступанием. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| **50** | Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **51** | Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **52** | Спуск в основной и низкой стойках. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **53** | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **54** | Торможение «плугом», упором. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **55** | Подъем ступающим шагом, скольхяшим шагом, «лесенкой». Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **56** | Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **57** | Повороты упором. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **58** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |
| **59** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |
| **60** | Игра «Карельская гонка». Передвижение на лыжах по пресеченной местности 3 км. | 1 |
| **61** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |
| **62** | Эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **63** | Спуски с поворотами указанными способами. Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |
| **64** | Гонки с выбыванием. Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |
| **65** | Спуски с поворотами и торможением указанными способами. Передвижение на лыжах 2 км. | 1 |
| **66** | Гонки с преследованием. Передвижение на лыжах 3 км. | 1 |
| **67** | Игра «С горки на горку». Передвижение на лыжах по пресеченной местности 3 км. | 1 |
| **68** | Передвижение на лыжах 4 км. | 1 |
|  | **Плавание** | **2** |
| **69** | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности. Старты, повороты, ныряния. | **1** |
| **70** | Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **6** |
| **71** | Техника безопасности при занятиях баскетболом. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола. Основные приемы игры. | **1** |
| **72** | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |
| **73** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивления защитника. | 1 |
| **74** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивления защитника. | 1 |
| **75** | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным паротиводействием защитника. (максимальное расст. до корзины 4,8 м). | 1 |
| **76** | Перехват мяча. Совершенствование техники освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техника перемещений и овладения мячом. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| **77** | Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | **1** |
| **78** | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | 1 |
| **79** | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, стрех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м | 1 |
| **80** | Метание мяча 150 г с места с 4-5 бросковых шагов с разбега в в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| **81** | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. | 1 |
| **82** | Бросок набивного мяча из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. | 1 |
| **83** | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх (с хлопками ладонями, после поворота на 90\*, после приседания). | 1 |
| **84** | Бег по пресеченной местности 1,5 км. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 1 |
| **85** | Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, минутный бег, круговая тренировка. | 1 |
| **86** | Развитие скоростно-силовых способностей: различные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | 1 |
| **87** | Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 1 |
| **88** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | 1 |
|  | **Волейбол** | **6** |
| **89** | Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Подвижные игры, приближенные к содержанию волейбола. Правила самоконтроля. Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| **90** | Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **91** | Закрепление техники освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **92** | Закрепление техники освоенных элементов техники перемещений и овладения мячом. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| **93** | Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, сочетание приемов). Правила самоконтроля. | 1 |
| **94** | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций | 1 |
|  | **Футбол** | **11** |
| **95** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **96** | Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 |
| **97** | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 |
| **98** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| **99** | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| **100** | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 |
| **101** | Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель (в левую и правую створку ворот). | 1 |
| **102** | Закрепление техники освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам; техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| **103** | Техника свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| **104** | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. | 1 |
| **105** | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 1 |