**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Ачитского городского округа**

**«Марикаршинская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  ШМО учителей  и рекомендовано к утверждению  Протокол № 1 от «29» августа 2017 г. | Согласовано:  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С. А. Михайлова  «29» августа 2017 г. | Утверждаю:  директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д. А. Волков  Приказ № 86 А от «29» августа 2017 г. |

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(рабочая программа учебного курса для 5-9 классов)**

**Составитель: учитель физической культуры**

**Иванов Игорь Анатольевич**

**2017 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена для учащихся 5 – 9 классов общеобразовательной школы.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Волгоград: Учитель, 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в 5 — 9 классах в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Гуревский; под общей ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под.общ.ред ВА.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012.

- Мейксон Г.И. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана*.* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по футболу и лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7-9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой. Для прохождения теоретических сведений выделять время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончанию основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих практических целей:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
* приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорта, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На занятия физической культурой отводится по 3 часа в неделю в каждом классе. Годовое количество часов: 5 - 8 классы – 105 часов (из расчета 35 учебных недель); 9 класс – 102 часа (из расчета 34 учебные недели).

**Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка, футбол). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Содержание разделов тем учебного курса**

1. **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, пофилактике вредных привычек.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Основные этапы развития физкультуры в России.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений, профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, физкультпауз, Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки, регулирования массы тела формирования телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Упражнеия и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Основы туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелзания, передвижения в висе и упоре.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

**Лазание по канату** – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

**Легкоатлетические упражнения**. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Упражнения лыжной подготовки**. Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

**Спортивные игры:**

* **Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.
* **Волейбол**: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.
* **Мини-футбол**: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Развитие физических качеств**. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

**Упражнения культурно-этнической направленности**: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

**Формы организации занятий**

Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Физическое совершенствование со спортивно–оздоровительной направленностью осуществляется в форме практических занятий.

**Контроль**

В процессе занятий используются следующие формы контроля: корректировка техники исполнения, корректировка тактики, фронтальный опрос, оценка техники выполнения, фиксирование результата в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности обучающихся.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

**Знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**(Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре в 5-9 классах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного  материала | Кол-во часов | | | | |
| Классы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **1** | **Базовая часть** | **80** | **80** | **80** | **80** | **77** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| 1.2 | Русские народные игры | В процессе уроков | | | | |
| 1.3 | Баскетбол | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 |
| 1.4 | Волейбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.5 | Футбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1.6 | Гимнастика | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 1.7 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 1.8 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1,9 | Плавание | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **2** | **Вариативная часть** | **25** | **25** | **25** | **25** | **25** |
| 2.1 | Футбол | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | Волейбол | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 102 |

**Расшифровка сокращений**

ОФК – основные физические качества

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ДУ – двигательные умения

ТТД – тактико-технические действия

ФК – физические качества

**Критерии оценивания подготовленности учащихся   
по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим*** физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нѐм содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чѐтко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение ишли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5(12,13,14)** | **Оценка 4 (9,10,11)** | **Оценка 3 (6,7,8)** | **Оценка 2 (5-1)** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определѐнный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**(**При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

***Программы по физической культуре***

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) основного общего образования.
2. **Примерная** программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

***Учебники по физической культуре***

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я.Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М.Гуревский; под общей ред. М.Я.Виленского. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под.общ.ред ВА.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012.
3. Мейксон Г.И. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «*ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*»**

1. Стенка гимнастическая - Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Г
4. Конь гимнастический – Г
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Канат для лазания - Г
7. Скамейка гимнастическая – Г
8. Мост гимнастический подкидной – Г
9. Коврик гимнастический- Г
10. Гимнастические маты – Г
11. Мяч малый (теннисный) – Г
12. Скакалка гимнастическая – Г
13. Палка гимнастическая – Г
14. Обручи - Г
15. Сетка для переноса мячей – Д
16. Комплект футбольных ворот с сетками – Д
17. Мячи футбольные - Г
18. Конус сигнальный -Г
19. Мячи волейбольные — Г
20. Сетка волейбольная – Д
21. Стойки волейбольные – Д
22. Аптечка медицинская – Д
23. Спортивный зал – игровой
24. Секундомер – Д
25. Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Планируемые сроки проведения (неделя учебного года) | Темы уроков | Основные элементы содержания | Виды и формы  контроля |
| **5 класс** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, на занятиях легкой атлетикой. Бег с низкого старота 30 метров (2 – 3 повторения) | Первичный инструктаж на рабочем месте. Оказание первой помощи при травмах. | Фронтальный опрос |
| 2 | 1 | Спринтерский бег, равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | Развитие ОФК. Подвижная игра «Наступление». | Корректировка техники бега |
| 3 | 1 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | Теория. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Корректировка техники бега |
| 4 | 2 | Бег на 1500 м. | Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения |
| 5 | 2 | Равномерный бег 800 метров. | Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости. Подвижная игра «Удочка». | Корректировка техники бега |
| 6 | 2 | Инструкция по ТБ при метании. Метание мяча 150 гр. | Развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны». | Корректировка техники бега |
| 7 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов | Развитие ОФК. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | Корректировка техники бега |
| 8 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов | Развитие ОФК. Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения |
| 9 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов. | Развитие ОФК Наклоны из положения стоя | Фиксирование результата |
| 10 | 4 | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Фиксирование результата |
| 11 | 4 | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Фиксирование результата |
| **Баскетбол 7 часов** | | | | |
| 12 | 4 | Теория. Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | Общие представления о работоспособности человека. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники движений |
| 13 | 5 | Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники выполнения |
| 14 | 5 | Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, змейкой, с обеганием стоящих предметов) | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Защита укрепления». | Корректировка техники движений |
| 15 | 5 | Ведение мяча с изменением направления, броски мяча в корзину с места | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники движений |
| 16 | 6 | Броски мяча в корзину от плеча с места и в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Гонки мячей». | Корректировка техники движений |
| 17 | 6 | Броски мяча в корзину в движении. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 18 | 6 | Вырывание, выбивание мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| **Гимнастика 11 часов** | | | | |
| 19 | 7 | Инструкция №10-5/у. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках | Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ДУ и навыки, развитие гибкости | Корректировка техники исполнения |
| 20 | 7 | Стойка на лопатках | ДУ и навыки, развитие ОФК. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Корректировка техники исполнения |
| 21 | 7 | Два кувырка вперёд слитно | ДУ и навыки, развитие ОФК Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Корректировка техники исполнения |
| 22 | 8 | «Мост» из положения лёжа. | ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 23 | 8 | Лазание по канату | Теория: История возникновения Олимпийских игр. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 24 | 8 | Равновесие на правой/левой, полушпагат | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы упр. Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения. | Корректировка техники исполнения |
| 25 | 9 | Опорные прыжки через козла | ДУ и навыки, развитие ОФК | Оценка техники исполнения |
| 26 | 9 | Опорные прыжки через коня | ДУ и навыки, развитие ОФК. Эстафетные игры. | Корректировка техники исполнения |
| 27 | 9 | Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба, повороты. | ДУ и навыки, развитие ОФК, командные эстафеты. | Корректировка техники исполнения |
| 28 | 10 | Упражнения на перекладине | ДУ и навыки, развитие ОФК. Подвижная игра «Мяч через сетку». | Корректировка техники исполнения |
| 29 | 10 | Комплексы ОРУ с предметами. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики гимнастика для глаз. | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
| 30 | 10 | Стойка волейболиста. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | Теория: олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах | Корректировка техники исполнения |
| 31 | 11 | Прием мяча сверху и передача сверху. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх  (остановки, повороты, передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой, через сетку) | Корректировка техники исполнения |
| 32 | 11 | Приём мяча сверху на месте и в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 33 | 11 | Приём мяча снизу и передача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 34 | 12 | Приём мяча снизу на месте и в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Корректировка техники исполнения |
| 35 | 12 | Комбинация из основных элементов: прием мяча сверху, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передача мяча снизу. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 36 | 12 | Комбинация из основных элементов в движении: прием мяча сверху, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передача мяча снизу. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 37 | 13 | Техника нижней прямой подачи, 3-6 метров от сетки. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 38 | 13 | Комбинация из основных элементов: нижняя прямая подача, прием мяча сверху. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 39 | 13 | Комбинация из основных элементов: нижняя прямая подача, прием мяча снизу. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Техника исполнения |
| 40 | 14 | Комбинация из основных элементов: нижняя прямая подача, прием мяча снизу, передача мяча сверху. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Техника исполнения |
| 41 | 14 | Комбинация из основных элементов: нижняя прямая подача, прием мяча снизу, передача мяча снизу.. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Техника исполнения |
| **Футбол 7 часов** | | | | |
| 42 | 14 | Техника безопасности и правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Удары по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком) | ТБ. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 43 | 15 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу.ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Терминология игры. | Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения |
| 44 | 15 | Ведение мяча по прямой, «змейкой».Удары по катящемуся мячу. | Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ДУ и навыки, учебная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 45 | 15 | Удары по мячу после отскока. Остановка катящегося мяча. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка техники исполнения |
| 46 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка техники исполнения |
| 47 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы | Приземление летящего мяча. Короткие пасы ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| 48 | 16 | Учебная игра по правилам мини-футбола | Правила судейства. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| **Лыжная подготовка 23 часа** | | | | |
| 49 | 17 | Инструкция по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | История лыжной подготовки. Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. ДУ и навыки. | Фронтальный опрос |
| 50 | 17 | Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км. | Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах.  Учить перевороту переступанием на месте. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 51 | 17 | Повороты на месте. Попеременный двушажный ход. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Развивать выносливость и быстроту. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 52 | 18 | Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 53 | 18 | Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой», «лесенкой» | Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 54 | 18 | Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Все по местам». | Корректировка техники исполнения |
| 55 | 19 | Техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного хода Прохождение дистанции 2 км. | Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 56 | 19 | Прохождение дистанции 2 км на время | Развитие ОФК. Способы закаливания организма, приемы самомассажа. | Фиксирование результата |
| 57 | 19 | Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 3 км. | Техника спуска и подъема. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках |  |
| 58 | 20 | Подъём наискось «полуёлочкой». Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Гонки в парах». | Корректировка техники исполнения |
| 59 | 20 | Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой». | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 60 | 20 | Спуск с пологого склона в основной (средней) стойке. Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции по пресеченной местности 2 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 61 | 21 | Спуск с пологого склона в высокой стойке. Техника торможения «плугом». Прохождение дистанции по пресеченной местности 2 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 62 | 21 | Подъём «ёлочкой», поворот переступанием, торможение «плугом». | Совершенствование техники выполнения поворота переступанием в движении. ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 63 | 21 | Подъём «елочкой», «лесенкой». Пповорот переступанием в движении, торможение «плугом». | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 64 | 22 | Подъём «ёлочкой», торможение упором. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 65 | 22 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контруклонов | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 66 | 22 | Прохождение дистанции 2 км. | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 67 | 23 | Встречная эстафета. Техника поворотов, спусков, подъемов. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 68 | 23 | Встречная эстафета. Техника поворотов, спусков, подъемов. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 69 | 23 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 70 | 24 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 71 | 24 | Прохождение дистанции 3 км | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| **Плавание 2 часа** | | | | |
| 72 | 24 | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. | Техника безопасности пр занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопаюзему. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| 73 | 25 | Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. | . Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК Способы закаливания организма, приемы самомассажа. | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 74 | 25 | Инструктаж по на занятиях легкой атлетикой. Бег 1000 м. | Развитие ОФК. Правила здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания. | Фронтальный опрос |
| 75 | 25 | Бег с изменением направления и скорости. | Развитие ОФК . Подвижная игра «Наступление». | Корректировка техники исполнения |
| 76 | 26 | Метание малых мячей в горизонтальную цель. Спортивная ходьба. | Развитие ОФК. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | Корректировка техники исполнения |
| 77 | 26 | Кроссовый бег. Бег 12 мин по пресеченной местности. Подтягивание на перекладине. | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Корректировка техники исполнения |
| 78 | 26 | Равномерный бег 12 минут. Чередование ходьбы с бегом. ОРУ. | Развитие ОФК Подвижные игры Подвижная игра «Команда быстроногих».. | Корректировка техники исполнения |
| 79 | 27 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. | Развитие ОФК Основы туристской подготовки | Корректировка техники исполнения |
| 80 | 27 | Кроссовый бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. | Развитие ОФК, тактика бега. Основы туристской подготовки | Корректировка техники исполнения |
| 81 | 27 | Бег 30 м. Бег 60 м. Наклоны из положения сидя. | Развитие ОФК. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | Фиксирование результатов |
| 82 | 28 | Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. | Развитие ОФК. Способы закаливания организма | Фиксирование результатов |
| 83 | 28 | Эстафетный бег | Теория: правила эстафетного бега. Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 84 | 28 | 6 – минутный бег. | Развитие ОФК. Упражнения на развитие гиибкости. | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 5 час** | | | | |
| 85 | 29 | Верхняя, нижняя передача мяча. | Теория: организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. ДУ и навыки, освоение приёма и передач. | Корректировка техники исполнения |
| 86 | 29 | Верхняя, нижняя передача мячаю верхний, нижний прем мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка тактики игры |
| 87 | 29 | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам. | Терминология игры ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Фронтальный опрос |
| 88 | 30 | Нижняя прямая подача мяча Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами». | Корректировка техники исполнения |
| 89 | 30 | Тактика свободного нападения | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Корректировка техники исполнения |
| **Футбол (16 часов)** | | | | |
| 90 | 30 | Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Нормы этического общения и коллективного взаимоотношения в игровой и соревновательной деятельности. | Корректировка техники исполнения |
| 91 | 31 | Веление мяча по прямой, «змейкой», с обводкой сигнальных фишек. Игра в мини-футбол. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 92 | 31 | Остановка мяча. Короткие пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 93 | 31 | Остановка мяча. Длинные пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 94 | 32 | Удары по мячу на точность. Игра вратаря | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 95 | 32 | Удары по мячу головой. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 96 | 32 | Удары по мячу головой. Удары по мячу после отскока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 97 | 33 | Короткие пасы в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 98 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 99 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 100 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 101 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 102 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 103 | 35 | Тактика игры в защите. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 104 | 35 | Тактика игры в нападении. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 105 | 35 | Тактика игры в защите и в нападении. Игра в мин-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  /п | Планируемые сроки проведения (неделя учебного года) | Темы уроков | Основные элементы содержания | Виды и формы  контроля |
| **6 класс** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Высокий старт. | Первичный инструктаж на рабочем месте. Оказание первой медицинской помощи Бег 2\*500 | Фронтальный опрос |
| 2 | 1 | Высокий старт – 30 м. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 3 | 1 | Высокий старт – финиширование. Эстафетный бег. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 4 | 2 | Низкий старт. Бег на 60 м на результат. Спортивная ходьба. | Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения |
| 5 | 2 | Равномерный бег 800 метров. | Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега |
| 6 | 2 | Инструкция №10-3. Метание мяча 150 гр. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 7 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 8 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов | Развитие ОФК. | Корректировка техники исполнения |
| 9 | 3 | Метание мяча 150 гр. На результат. | Развитие ОФК Наклоны из положения стоя | Фиксирование результата |
| 10 | 4 | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Фиксирование результата |
| 11 | 4 | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Фиксирование результата |
| **Баскетбол 7 часов** | | | | |
| 12 | 4 | Инструкция по технике безопасности при занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | ДУ и навыки, Ведение и передача двумя руками от груди в движении. Игра по упрощённым правилам. | Корректировка техники движений |
| 13 | 5 | Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих предметов). Игра 2\*2. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Остановка в два шага. | Корректировка техники выполнения |
| 14 | 5 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники движений |
| 15 | 5 | Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Игра 2\*2, 3\*3. | Корректировка техники движений |
| 16 | 6 | Групповые и индивидуальные тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 2\*2, 3\*3. | Корректировка техники движений |
| 17 | 6 | Игра в баскетбол по правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 18 | 6 | Игра в баскетбол по правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| **Гимнастика 11 часов** | | | | |
| 19 | 7 | Инструкция по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Перекаты, кувырки. | ДУ и навыки, развитие гибкости Перекаты назад в группировке. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. | Корректировка техники исполнения |
| 20 | 7 | Стойка на лопатках. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы  гимнастики для глаз | Корректировка техники исполнения |
| 21 | 7 | Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Корректировка техники исполнения |
| 22 | 8 | «Мост» из положения стоя с помощью. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Корректировка техники исполнения |
| 23 | 8 | Два кувырка в перед слитно и назад. Лазание по канату. | ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 24 | 8 | Равновесие на правой/левой, полушпагат | ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 25 | 9 | Комбинации из изученных элементов | ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 26 | 9 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 27 | 9 | Акробатические упражнения и комбинации | : кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК ДУ и навыки, развитие ОФК, | Корректировка техники исполнения |
| 28 | 10 | Комплекс ОРУ с обручем. Комплекс ОРУ с мячом | ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 29 | 10 | Упражнения на напольном гимнастическом бревне. Комплекс ОРУ со скакалкой | ДУ и навыки, развитие ОФК. Простейшие приемы самомассажа | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
| 30 | 10 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | История Олимпийских игр. Основные этапы развития физической культуры в России. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. | Корректировка техники исполнения |
| 31 | 11 | Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 32 | 11 | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и в движении | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 33 | 11 | Нижняя прямая подача мяча | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 34 | 12 | Нижняя прямая подача в заданную зону. | ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам. | Корректировка техники исполнения |
| 35 | 12 | Многократный приём мяча над собой | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 36 | 12 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Подвижная игра «Пионербол двумя мячами». | Корректировка техники исполнения |
| 37 | 13 | Верхний приём после перемещения вперёд | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Подвижная игра «Пионербол двумя мячами». | Корректировка техники исполнения |
| 38 | 13 | Нижний приём после перемещения вперёд | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Подвижная игра «Пионербол двумя мячами». | Корректировка техники исполнения |
| 39 | 13 | Передача мяча сверху и приём снизу в парах и через сетку | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Теория: организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. ДУ и навыки, освоение приёма и передач. | Корректировка техники исполнения |
| 40 | 14 | Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Корректировка техники исполнения |
| 41 | 14 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра в волейбол по упрощенным правилам  . | Корректировка техники исполнения |
| **Футбол 7 часов** | | | | |
| 42 | 14 | Техника безопасности и правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Удары по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком) | ТБ. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 43 | 15 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу.ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Терминология игры. | Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения |
| 44 | 15 | Ведение мяча по прямой, «змейкой».Удары по катящемуся мячу. | Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ДУ и навыки, учебная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 45 | 15 | Удары по мячу после отскока. Остановка катящегося мяча. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. «Бой петухов» | Корректировка техники исполнения |
| 46 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка техники исполнения |
| 47 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы | Приземление летящего мяча. Короткие пасы ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| 48 | 16 | Учебная игра по правилам мини-футбола | Правила судейства. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| **Лыжная подготовка 23 часа** | | | | |
| 49 | 17 | Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.. Прохождение дистанции 2 км. | Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря | Фронтальный опрос |
| 50 | 17 | Скользящий шаг без палок и с полками. | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 51 | 17 | Повороты переступанием в движении. | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 52 | 18 | Спуск в средней стойке | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 53 | 18 | Подъём «полуёлочкой» | ДУ и навыки, Одновременный двухшажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 54 | 18 | Торможение и поворот упором | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 55 | 19 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 56 | 19 | Одновременный бесшажный ход. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 57 | 19 | ГТО. Прохождение дистанции 2 км | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 58 | 20 | Подъём наискось «полуёлочкой» | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 59 | 20 | Прохождение дистанции 4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 60 | 20 | Спуск с пологого склона в средней стойке | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 61 | 21 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 62 | 21 | Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках. Подвижная игра «Гонки парами». | Фиксирование результата |
| 63 | 21 | Прохождение дистанции 3-4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 64 | 22 | Подъём «ёлочкой», торможение упором | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 65 | 22 | Прохождение дистанции 4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 66 | 22 | Прохождение дистанции 2 км. | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 67 | 23 | Эстафета 4\*2 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 68 | 23 | Элементы конькового хода | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 69 | 23 | Прохождение дистанции 3,5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 70 | 24 | Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 71 | 24 | Спуски с горы с поворотами и торможением | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| **Плавание 2 часа** | | | | |
| 72 | 24 | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ при занятиях плаванием.. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопающему. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| 73 | 25 | Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. | . Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК Способы закаливания организма, приемы самомассажа. | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 74 | 25 | Инструктаж по ТБ №10. Бег 1000 м. | Развитие ОФК. Эстафета на развитие скоростных способностей. | Фронтальный опрос |
| 75 | 25 | Бег с изменением направления и скорости. Спринтерский бег | Развитие ОФК. Основы туристской подготовки. | Корректировка техники исполнения |
| 76 | 26 | Бег на короткие дистанции. Бег на 60 м на результат | Развитие ОФК. Подвижная игра «Наступление». | Корректировка техники исполнения |
| 77 | 26 | Спринтерский бег. Бег 1500 м. Подтягивание. | Развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 78 | 26 | Бег 2000 м. Бросок набивного мяча. | Развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 79 | 27 | Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 80 | 27 | Челночный бег 4\*10 м. | Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздор-ой ходьбой Развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 81 | 27 | Бег с низкого старта 30 м., 60 м., 100 м | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| 82 | 28 | Бег на средние дистанции. Интервальный бег 3\*500 | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| 83 | 28 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | Теория: правила эстафетного бега. Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 84 | 28 | Кроссовый бег по пересечённой местности | Развитие ОФК Основы туристской подготовки | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 5 час** | | | | |
| 85 | 29 | Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | Корректировка техники исполнения |
| 86 | 29 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Подвижная игра «Пионербол двумя мячами». | Корректировка техники исполнения |
| 87 | 29 | Приём мяча после подачи. | Правила игры. ДУ и навыки. | Корректировка техники тактики игры |
| 88 | 30 | Комбинации из разученных элементов | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 89 | 30 | Учебная игра по упрощённым правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники тактики игры |
| **Футбол (16 часов)** | | | | |
| 90 | 30 | Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 91 | 31 | Веление мяча по прямой, «змейкой», с обводкой сигнальных фишек. Игра в мини-футбол. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 92 | 31 | Остановка мяча. Короткие пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 93 | 31 | Остановка мяча. Длинные пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 94 | 32 | Удары по мячу на точность. Игра вратаря | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 95 | 32 | Удары по мячу головой. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 96 | 32 | Удары по мячу головой. Удары по мячу после отскока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 97 | 33 | Короткие пасы в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 98 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 99 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 100 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 101 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 102 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 103 | 35 | Тактика игры в защите. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 104 | 35 | Тактика игры в нападении. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 105 | 35 | Тактика игры в защите и в нападении. Игра в мин-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  /п | Планируемые сроки проведения (неделя учебного года) | Темы уроков | Основные элементы содержания | Виды и формы  контроля |
| **7 класс** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Высокий старт. | Теория: первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, пофилактике вредных привычек. | Фронтальный опрос |
| 2 | 1 | Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 3 | 1 | Высокий старт. Бег по дистанции - финиширование.. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 4 | 2 | Бег на 60 м на результат. | Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения |
| 5 | 2 | Спринтерский бег 3\*500 метров. | Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега |
| 6 | 2 | Инструкция по ТБ при метании. Метание мяча 150 гр. Спортивная ходьба. | Развитие ОФК Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения. |
| 7 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов | Развитие ОФК | Корректировка техники исполнения. |
| 8 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов | Развитие ОФК. | Корректировка техники исполнения |
| 9 | 3 | Метание мяча 150 гр. На результат. | Развитие ОФК Наклоны из положения стоя | Фиксирование результата |
| 10 | 4 | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Фиксирование результата |
| 11 | 4 | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Фиксирование результата |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | |
| 12 | 4 | Инструкция по ТБ на занятиях баскетболом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздоровительной ходьбой. ДУ и навыки. | Корректировка техники движений |
| 13 | 5 | Ведение мяча с сопротивлением. Игра 2\*2. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Остановка в два шага. | Корректировка техники выполнения |
| 14 | 5 | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники движений |
| 15 | 5 | Бросок двумя руками в движении снизу. Броски мяча в движении двумя руками от головы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Учебная игра. Командные эстафеты с мячом. | Корректировка техники движений |
| 16 | 6 | Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 3\*3. | Корректировка техники движений |
| 17 | 6 | Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Оценка техники исполнения |
| 18 | 6 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| **Гимнастика 11 часов** | | | | |
| 19 | 7 | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Теория: индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. ДУ и навыки, развитие гибкости | Корректировка техники исполнения |
| 20 | 7 | Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы  гимнастики для глаз | Корректировка техники исполнения |
| 21 | 7 | Опорные прыжки через козла | ДУ и навыки, развитие ОФК. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Корректировка техники исполнения |
| 22 | 8 | Опорные прыжки через коня | ДУ и навыки, развитие ОФК. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Корректировка техники исполнения |
| 23 | 8 | Лазание по канату в два приема, в три приема. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны». | Корректировка техники исполнения |
| 24 | 8 | Упражнения на гимнастическом бревне. | Д: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой). ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 25 | 9 | Составление комбинации из акробатических элементов | Теория: история зарождения древних Олимпийских игр.ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 26 | 9 | Составление комбинации из акробатических элементов | ДУ и навыки, развитие ОФК. Простейшие приемы самомассажа | Оценка техники исполнения |
| 27 | 9 | Упражнения на высокой и нижней перекладине. | ДУ и навыки, развитие ОФК, Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки, регулирования массы тела формирования телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. | Корректировка техники исполнения |
| 28 | 10 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 29 | 10 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК ДУ и навыки, развитие ОФК, | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
| 30 | 10 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча | История Олимпийских игр. Основные этапы развития физической культуры в России. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. | Корректировка техники исполнения |
| 31 | 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх . Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 32 | 11 | Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 33 | 11 | Приём мяча снизу после подачи. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 34 | 12 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам. . | Корректировка техники исполнения |
| 35 | 12 | Многократный приём мяча над собой | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 36 | 12 | Техника приёма мяча снизу | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Оценка техники исполнения |
| 37 | 13 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 38 | 13 | Игровые задания на укороченной площадке | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 39 | 13 | Индивидуальные тактические дейстьвия игрока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 40 | 14 | Групповые тактические действия. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 41 | 14 | Игра в волейбол по правилам. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| **Футбол 7 часов** | | | | |
| 42 | 14 | Техника безопасности и правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Удары по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком) | ТБ. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 43 | 15 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу.ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Терминология игры. | Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения |
| 44 | 15 | Ведение мяча по прямой, «змейкой». Удары по катящемуся мячу. | Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ДУ и навыки, учебная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 45 | 15 | Удары по мячу после отскока. Остановка катящегося мяча. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. «Бой петухов» | Корректировка техники исполнения |
| 46 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. «Бой петухов» | Корректировка техники исполнения |
| 47 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы | Приземление летящего мяча. Короткие пасы ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| 48 | 16 | Учебная игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований. | Правила судейства. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| **Лыжная подготовка 23 часа** | | | | |
| 49 | 17 | Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.. Прохождение дистанции 2 км. | Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря | Фронтальный опрос |
| 50 | 17 | Скользящий шаг без палок и с палками. | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 51 | 17 | Повороты переступанием в движении. | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 52 | 18 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 53 | 18 | Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором | ДУ и навыки, Одновременный двухшажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 54 | 18 | Прохождение дистанции 4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 55 | 19 | Поворот на месте махом. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 56 | 19 | Игра «Гонки с выбыванием». | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 57 | 19 | ГТО. Прохождение дистанции 2 км | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 58 | 20 | Подъём наискось «полуёлочкой» | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 59 | 20 | Прохождение дистанции 4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 60 | 20 | Спуск с пологого склона в средней стойке | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 61 | 21 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 62 | 21 | Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 63 | 21 | Прохождение дистанции 3-4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 64 | 22 | Подъём «ёлочкой», торможение упором | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 65 | 22 | Прохождение дистанции 4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 66 | 22 | Прохождение дистанции 2 км. | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 67 | 23 | Эстафета 4\*2 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 68 | 23 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 69 | 23 | Прохождение дистанции 3,5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 70 | 24 | Прохождение дистанции 1,5 км. Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 71 | 24 | Прохождение дистанции 1,5 км. Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| **Плавание 2 часа** | | | | |
| 72 | 24 | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ при занятиях плаванием.. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопающему. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| 73 | 25 | Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. | . Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК Способы закаливания организма, приемы самомассажа. | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 74 | 25 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег в равномерном темпе 10 мин. | Теория: основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие ОФК. Овладение техникой длительного бега. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. | Фронтальный опрос |
| 75 | 25 | Высокий старт. Спринтерский бег 3\*500. | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега. | Корректировка техники исполнения |
| 76 | 26 | Низкий старт. Бег на 30 м., 60 м | Развитие ОФК Овладение техникой спринтерского бега. Способы закаливания организма | Корректировка техники исполнения |
| 77 | 26 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены (с места, с 1,2, 3шагов). | Развитие ОФК. Овладение техникой метания. | Корректировка техники исполнения |
| 78 | 26 | Кроссовый бег 2000 м. п пресеченной местности Бросок набивного мяча (2кг). | Развитие ОФК Овладение техникой метания. | Корректировка техники исполнения |
| 79 | 27 | Кроссовый бег 2000 м. п пресеченной местности Бросок набивного мяча (2кг). | Развитие ОФК Овладение техникой метания. Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения |
| 80 | 27 | Челночный бег 4\*10 м. | Теория. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений. Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 81 | 27 | Прыжок в высоту с разбега. | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| 82 | 28 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега согнув ноги, поогнувшись. | Развитие ОФК. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Фиксирование результатов |
| 83 | 28 | Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег, преодоление полосы препятствий. | Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 84 | 28 | Кросс 15 мин. Круговая тренировка. | Развитие ОФК. Основы туристской подготовки | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 5 час** | | | | |
| 85 | 29 | Прием и передача мяча в движении. Нижняя прямая подача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники тактики игры |
| 86 | 29 | Прием и передача мяча в движении. Верхняя прямая подача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила соревнования по волейболу | Корректировка техники тактики игры |
| 87 | 29 | Индивидуальные тактические действия | ДУ и навыки, развитие выносливости. Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| 88 | 30 | Групповые тактические действия | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| 89 | 30 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| **Футбол (16 часов)** | | | | |
| 90 | 30 | Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 91 | 31 | Веление мяча по прямой, «змейкой», с обводкой сигнальных фишек. Игра в мини-футбол. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 92 | 31 | Остановка мяча. Короткие пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 93 | 31 | Остановка мяча. Длинные пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 94 | 32 | Удары по мячу на точность. Игра вратаря | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 95 | 32 | Удары по мячу головой. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 96 | 32 | Удары по мячу головой. Удары по мячу после отскока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 97 | 33 | Короткие пасы в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 98 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 99 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 100 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 101 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 102 | 34 | Выполнение финтов. Групповые действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 103 | 35 | Тактика игры в защите. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 104 | 35 | Тактика игры в нападении Правила соревнований. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 105 | 35 | Тактика игры в защите и в нападении. Игра в мин-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  /п | Планируемые сроки проведения (неделя учебного года) | Темы уроков | Основные элементы содержания | Виды и формы  контроля |
| **8 класс** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Высокий старт. | Теория: первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, пофилактике вредных привычек. Бег 3\*450 с ускорениями. | Фронтальный опрос |
| 2 | 1 | Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 3 | 1 | Старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции - финиширование.. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 4 | 2 | Бег на 60 м на результат. Спринтерский бег 3\*400 | Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения |
| 5 | 2 | Равномерный бег 1000 метров. Прыжки в длину с разбега. | Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости, пррыжковые упражнения. | Корректировка техники бега |
| 6 | 2 | Инструкция по ТБ при метании. Метание мяча 150 гр. Спортивная ходьба. | Развитие ОФК Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения. |
| 7 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов Прыжки в длину с разбега. | Развитие ОФК | Корректировка техники исполнения. |
| 8 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов на результат. | Развитие ОФК. | Корректировка техники исполнения |
| 9 | 3 | Прыжки в высоту с разбега согну ноги. | Развитие ОФК Наклоны из положения стоя | Фиксирование результата |
| 10 | 4 | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Фиксирование результата |
| 11 | 4 | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Фиксирование результата |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | |
| 12 | 4 | Инструкция по ТБ на занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздоровительной ходьбой. ДУ и навыки. | Корректировка техники движений |
| 13 | 5 | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра 2\*2. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Остановка в два шага. | Корректировка техники выполнения |
| 14 | 5 | Передача мяча на месте и в движении.Учебная игра. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники движений |
| 15 | 5 | Бросок двумя руками в движении снизу. Броски мяча в движении двумя руками от головы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Учебная игра. Командные эстафеты с мячом. | Корректировка техники движений |
| 16 | 6 | Индивидуальные тактические действия. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 3\*3. | Корректировка техники движений |
| 17 | 6 | Групповые тактические действия. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Оценка техники исполнения |
| 18 | 6 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила соревнования по баскетболу. | Корректировка техники исполнения |
| **Гимнастика 11 часов** | | | | |
| 19 | 7 | Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой.. Строевые упражнения. | Теория: индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. ДУ и навыки, развитие гибкости | Корректировка техники исполнения |
| 20 | 7 | Развитие силовых способностей. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы  гимнастики для глаз | Корректировка техники исполнения |
| 21 | 7 | Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). | ДУ и навыки, развитие ОФК. | Корректировка техники исполнения |
| 22 | 8 | Длинный кувырок (м), Мост» и поворот в упор на одном колене (д). | ДУ и навыки, развитие ОФК. | Корректировка техники исполнения |
| 23 | 8 | Лазание по канату в два приема, в три приема. | Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки, регулирования массы тела формирования телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращенияДУ и навыки, развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны». | Корректировка техники исполнения |
| 24 | 8 | Упражнения на гимнастической перекладине (высокая) | М: из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой), в упор перемах левой ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 25 | 9 | Упражнения на гимнастической перекладине (низкая) | Теория: история зарождения древних Олимпийских игр. М: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 26 | 9 | Упражнения на гимнастических брусьях (разной высоты) | ДУ и навыки, развитие ОФК. Д: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* в сторону с опорой о жердь. | Оценка техники исполнения |
| 27 | 9 | Упражнения на гимнастических брусьях (параллельных) | ДУ и навыки, развитие ОФК, М: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махир в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. | Корректировка техники исполнения |
| 28 | 10 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 29 | 10 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК ДУ и навыки, развитие ОФК, | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
| 30 | 10 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча | История Олимпийских игр. Основные этапы развития физической культуры в России. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. | Корректировка техники исполнения |
| 31 | 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх . Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 32 | 11 | Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 33 | 11 | Приём мяча снизу после подачи. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 34 | 12 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам. . | Корректировка техники исполнения |
| 35 | 12 | Многократный приём мяча над собой. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 36 | 12 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Блок. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Оценка техники исполнения |
| 37 | 13 | Нижняя прямая подача | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 38 | 13 | Верхняя прямая подача | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 39 | 13 | Индивидуальные тактические дейстьвия игрока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 40 | 14 | Групповые тактические действия. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 41 | 14 | Игра в волейбол по правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| **Футбол 7 часов** | | | | |
| 42 | 14 | Техника безопасности и правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Удары по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком) | ТБ. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 43 | 15 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Терминология игры. | Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения |
| 44 | 15 | Ведение мяча по прямой, «змейкой». Удары по катящемуся мячу. | Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ДУ и навыки, учебная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 45 | 15 | Удары по мячу после отскока. Остановка катящегося мяча. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. «Бой петухов» | Корректировка техники исполнения |
| 46 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы. Жонглирование мячом. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. «Бой петухов» | Корректировка техники исполнения |
| 47 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы. Обманные движения. | Приземление летящего мяча. Короткие пасы ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| 48 | 16 | Учебная игра по правилам мини-футбола | Правила соревнований. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| **Лыжная подготовка 23 часа** | | | | |
| 49 | 17 | Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.. Прохождение дистанции 2 км. | Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря | Фронтальный опрос |
| 50 | 17 | Попеременный двушажный ход, одновременнный бесшажный ход на дистанции 2 км | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. Основы туристской подготовки. | Корректировка техники исполнения |
| 51 | 17 | Повороты переступанием, упором, плугом. | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 52 | 18 | Подъем елочкой, лесенкой, ступающим шагом. Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 53 | 18 | Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором | ДУ и навыки, Одновременный двухшажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 54 | 18 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контруклонов. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 55 | 19 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контруклонов. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 56 | 19 | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Прохождение дистанции 2 км | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 57 | 19 | Переход с одновременного хода на попеременный ход. Прохождение дистанции 2 км | Развитие ОФК. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | Фиксирование результата |
| 58 | 20 | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход. На дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 59 | 20 | Прохождение дистанции 3 км. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 60 | 20 | Прохождение дистанции 3-4 км. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 61 | 21 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 62 | 21 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 63 | 21 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3-4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 64 | 22 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3-4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 65 | 22 | Прохождение дистанции 3 км с преодолением естественных препятствий. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 66 | 22 | Прохождение дистанции 3 км. | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 67 | 23 | Эстафета 4\*2 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 68 | 23 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 69 | 23 | Прохождение дистанции 3,5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 70 | 24 | Прохождение дистанции 1,5 км. Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 71 | 24 | Прохождение дистанции 1,5 км. Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| **Плавание 2 часа** | | | | |
| 72 | 24 | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ при занятиях плаванием.. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопающему. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) Способы закаливания организма, приемы самомассажа.ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| 73 | 25 | Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. | . Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) Плавательные упражнения. Имитационные упражнения для освоения техники плавания способами кроль на груди и на спине. ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 74 | 25 | Инструктаж по на занятиях легкой атлетикой.. Бег в равномерном темпе 10 мин. | Теория: основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие ОФК. Овладение техникой длительного бега. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. | Фронтальный опрос |
| 75 | 25 | Бег на 1500 м. | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега. | Корректировка техники исполнения |
| 76 | 26 | Низкий старт с последующим ускорением.. Бег на 30 м., 60 м | Развитие ОФК Овладение техникой спринтерского бега. | Корректировка техники исполнения |
| 77 | 26 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены (с места, с 1,2, 3шагов). | Развитие ОФК. Овладение техникой метания. | Корректировка техники исполнения |
| 78 | 26 | Кроссовый бег 2000 м. п пресеченной местности Бросок набивного мяча (2кг). | Развитие ОФК Овладение техникой метания. | Корректировка техники исполнения |
| 79 | 27 | Кроссовый бег 2000 м. п пресеченной местности Бросок набивного мяча (2кг). | Развитие ОФК Овладение техникой метания. Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения |
| 80 | 27 | Челночный бег 4\*10 м.. Спортивная ходьба. | Теория. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений. Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 81 | 27 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Развитие ОФК Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Фиксирование результатов |
| 82 | 28 | Прыжок в длину с места. | Развитие ОФК. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Фиксирование результатов |
| 83 | 28 | Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег, преодоление полосы препятствий. | Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 84 | 28 | Кроссовый бег. 15 мин., круговая тренировка. | Развитие ОФК. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 5 час** | | | | |
| 85 | 29 | Прием и передача мяча в движении. Нижняя прямая подача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Корректировка техники тактики игры |
| 86 | 29 | Прием и передача мяча в движении. Верхняя прямая подача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила соревнования по волейболу | Корректировка техники тактики игры |
| 87 | 29 | Индивидуальные тактические действия | ДУ и навыки, развитие выносливости. Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| 88 | 30 | Групповые тактические действия | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| 89 | 30 | Игра в волейбол по упрощённым правилам | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила соревнований | Корректировка техники тактики игры |
| **Футбол (16 часов)** | | | | |
| 90 | 30 | Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 91 | 31 | Веление мяча по прямой, «змейкой», с обводкой сигнальных фишек. Игра в мини-футбол. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 92 | 31 | Остановка мяча. Короткие пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 93 | 31 | Остановка мяча. Длинные пасы. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 94 | 32 | Удары по мячу на точность. Игра вратаря | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 95 | 32 | Удары по мячу головой. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 96 | 32 | Удары по мячу головой. Удары по мячу после отскока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 97 | 33 | Короткие пасы в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 98 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 99 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. Индивидуальные тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 100 | 34 | Выполнение финтов. Индивидуальные тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 101 | 34 | Выполнение финтов. Групповые тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 102 | 34 | Выполнение финтов. Групповые тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 103 | 35 | Тактика игры в защите. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 104 | 35 | Тактика игры в нападении. Игра в мини-футбол с заданиями. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 105 | 35 | Тактика игры в защите и в нападении. Игра в мин-футбол с заданиями. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  /п | Планируемые сроки проведения (неделя учебного года) | Темы уроков | Основные элементы содержания | Виды и формы  контроля |
| **9 класс** |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Спринтерский бег. Высокий старт. | Теория: первичный инструктаж на рабочем месте, оказание первой помощи. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, пофилактике вредных привычек. Бег 3\*450 с ускорениями. | Фронтальный опрос |
| 2 | 1 | Высокий старт – 30 м. Встречные эстафеты. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 3 | 1 | Старт с опорой на одну руку. Бег по дистанции - финиширование.. | Развитие ОФК | Корректировка техники бега |
| 4 | 2 | Бег на 60 м на результат. Спринтерский бег 3\*400 | Развитие ОФК Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения |
| 5 | 2 | Равномерный бег 1000 метров. Прыжки в длину с разбега. | Развитие ОФК. ОРУ на развитие выносливости, пррыжковые упражнения. | Корректировка техники бега |
| 6 | 2 | Инструкция по ТБ при метании. Метание мяча 150 гр. Спортивная ходьба. | Развитие ОФК Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения. |
| 7 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов Прыжки в длину с разбега. | Развитие ОФК. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Корректировка техники исполнения. |
| 8 | 3 | Метание мяча 150 гр., техника разбега с 5 шагов на результат. | Развитие ОФК. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Корректировка техники исполнения |
| 9 | 3 | Прыжки в высоту с разбега согну ноги. | Развитие ОФК Наклоны из положения стоя | Фиксирование результата |
| 10 | 4 | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Прыжок в длину с места, подтягивание, бег на 60 м. | Фиксирование результата |
| 11 | 4 | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Бег на 1500 м., тест на гибкость | Фиксирование результата |
| **Баскетбол (4 часа)** | | | | |
| 12 | 4 | Инструкция по ТБ на занятиях баскетболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. | Теория: проведение утренней зарядки, занятий оздоровительной ходьбой. ДУ и навыки. | Корректировка техники движений |
| 13 | 5 | Индивидуальные тактические действия. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра 3\*3. | Корректировка техники движений |
| 14 | 5 | Групповые тактические действия. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Оценка техники исполнения |
| 15 | 5 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила соревнования по баскетболу. | Корректировка техники исполнения |
| **Гимнастика 11 часов** | | | | |
| 16 | 7 | Инструкция по ТБ на занятиях гимнастикой.. Строевые упражнения. | Теория: индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения. ДУ и навыки, развитие гибкости | Корректировка техники исполнения |
| 17 | 7 | Кувырки, перевороты боком. Стойки на голове и руках. | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы  физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | Корректировка техники исполнения |
| 18 | 7 | Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). | ДУ и навыки, развитие ОФК. Комплексы  гимнастики для глаз | Корректировка техники исполнения |
| 19 | 8 | Длинный кувырок (м), Мост» и поворот в упор на одном колене (д). | ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 20 | 8 | Лазание по канату в два приема, в три приема. | Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки, регулирования массы тела формирования телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращенияДУ и навыки, развитие ОФК. Подвижная игра «Капитаны». | Корректировка техники исполнения |
| 21 | 8 | Упражнения на гимнастической перекладине (высокая) | М: из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой), в упор перемах левой ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 22 | 9 | Упражнения на гимнастической перекладине (низкая) | Теория: история зарождения древних Олимпийских игр. М: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 23 | 9 | Упражнения на гимнастических брусьях (разной высоты) | ДУ и навыки, развитие ОФК. Д: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90\* в сторону с опорой о жердь. | Оценка техники исполнения |
| 24 | 9 | Упражнения на гимнастических брусьях (параллельных) | ДУ и навыки, развитие ОФК, М: наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махир в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. | Корректировка техники исполнения |
| 25 | 10 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК | Корректировка техники исполнения |
| 26 | 10 | Акробатические упражнения и комбинации | Д: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов; стойка на лопатках, перекат назад в упор присев; М: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180 градусов, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упоор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. ДУ и навыки, развитие ОФК ДУ и навыки, развитие ОФК, | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 12 часов** | | | | |
| 27 | 10 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Специальные упражнения и технические действия без мяча | История Олимпийских игр. Основные этапы развития физической культуры в России. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. | Корректировка техники исполнения |
| 28 | 11 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Комплексы физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. | Корректировка техники исполнения |
| 29 | 11 | Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 30 | 11 | Приём мяча снизу после подачи. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 31 | 12 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ДУ и навыки, игра по упрощённым правилам. . | Корректировка техники исполнения |
| 32 | 12 | Многократный приём мяча над собой. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 33 | 12 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Блок. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Оценка техники исполнения |
| 34 | 13 | Нижняя прямая подача | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 35 | 13 | Верхняя прямая подача | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 36 | 13 | Индивидуальные тактические дейстьвия игрока. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 37 | 14 | Групповые тактические действия. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| 38 | 14 | Игра в волейбол по правилам. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра по упрощённым правилам | Корректировка техники исполнения |
| **Футбол 7 часов** | | | | |
| 39 | 14 | Техника безопасности и правила игры в футбол. Техника ведения мяча. Удары по неподвижному мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, носком) | ТБ. Основные понятия спортивной тренировки: нагрузка, физические качества, техника двигательных действий. ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 40 | 15 | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол | Правила игры в мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения. Удары по катящемуся мячу.ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Терминология игры. | Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения |
| 41 | 15 | Ведение мяча по прямой, «змейкой». Удары по катящемуся мячу. | Теория: активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. ДУ и навыки, учебная игра. | Корректировка техники исполнения |
| 42 | 15 | Удары по мячу после отскока. Остановка катящегося мяча. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка техники исполнения |
| 43 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы. Жонглирование мячом. | ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка техники исполнения |
| 44 | 16 | Приземление летящего мяча. Короткие пасы. Обманные движения. | Приземление летящего мяча. Короткие пасы ДУ и навыки, учебная игра. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| 45 | 16 | Учебная игра по правилам мини-футбола. Правила соревнований | Правила судейства. Игра в мини-футбол по правилам. | Корректировка тактики игры |
| **Лыжная подготовка 23 часа** | | | | |
| 46 | 17 | Инструкция по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой.. Прохождение дистанции 2 км. | Теория: лыжные прогулки по пересечённой местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег. Подбор инвентаря | Фронтальный опрос |
| 47 | 17 | Попеременный двушажный ход, одновременнный бесшажный ход на дистанции 2 км | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. Способы закаливания организма | Корректировка техники исполнения |
| 48 | 17 | Повороты переступанием, упором, плугом. | ДУ и навыки, попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 49 | 18 | Подъем елочкой, лесенкой, ступающим шагом. Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 50 | 18 | Подъём «полуёлочкой» Торможение и поворот упором | ДУ и навыки, Одновременный двухшажный ход. | Корректировка техники исполнения |
| 51 | 18 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контруклонов. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 52 | 19 | Прохождение дистанции 4 км. Преодоление контруклонов. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 53 | 19 | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Прохождение дистанции 2 км | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 54 | 19 | Переход с одновременного хода на попеременный ход. Прохождение дистанции 2 км | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 55 | 20 | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Переход с одновременного хода на попеременный ход. На дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках Подвижная игра «Гонки парами». | Корректировка техники исполнения |
| 56 | 20 | Прохождение дистанции 3 км. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 57 | 20 | Прохождение дистанции 3-4 км. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 58 | 21 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 59 | 21 | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 60 | 21 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3-4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 61 | 22 | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3-4 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 62 | 22 | Прохождение дистанции 3 км с преодолением естественных препятствий. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 63 | 22 | Прохождение дистанции 3 км. | Развитие ОФК | Фиксирование результата |
| 64 | 23 | Эстафета 4\*2 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Фиксирование результата |
| 65 | 23 | Прохождение дистанции 3 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 66 | 23 | Прохождение дистанции 3,5 км. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 67 | 24 | Прохождение дистанции 1,5 км. Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| 68 | 24 | Прохождение дистанции 1,5 км. Спуски с горы с поворотами и торможением. | ДУ и навыки, основные ТТД в лыжных гонках | Корректировка техники исполнения |
| **Плавание 2 часа** | | | | |
| 69 | 24 | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ при занятиях плаванием.. | Техника безопасности при занятиях плаванием. Оказание первой помощи утопающему. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| 70 | 25 | Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме. | . Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, брасс) Плавательные упражнения. Имитационные упражнения для освоения техники плавания способами кроль на груди и на спине. Способы закаливания организма, приемы самомассажа. ДУ и навыки, развитие ОФК | Фронтальный опрос Корректировка техники исполнения |
| **Легкая атлетика 11 часов** | | | | |
| 71 | 25 | Инструктаж по ТБ №10. Бег в равномерном темпе 10 мин. | Теория: основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Развитие ОФК. Овладение техникой длительного бега. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. | Фронтальный опрос |
| 72 | 25 | Бег на 1500 м. | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Развитие ОФК Овладение техникой длительного бега. | Корректировка техники исполнения |
| 73 | 26 | Низкий старт с последующим ускорением.. Бег на 30 м., 60 м | Развитие ОФК Овладение техникой спринтерского бега. Простейшие приемы самомассажа | Корректировка техники исполнения |
| 74 | 26 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены (с места, с 1,2, 3шагов). | Развитие ОФК. Овладение техникой метания. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. | Корректировка техники исполнения |
| 75 | 26 | Кроссовый бег 2000 м. п пресеченной местности Бросок набивного мяча (2кг). | Развитие ОФК Овладение техникой метания. | Корректировка техники исполнения |
| 76 | 27 | Кроссовый бег 2000 м. п пресеченной местности Бросок набивного мяча (2кг). | Развитие ОФК Овладение техникой метания. Русская народная игра «Клёк». | Корректировка техники исполнения |
| 77 | 27 | Челночный бег 4\*10 м. | Теория. Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений. Развитие ОФК, тактика бега. | Корректировка техники исполнения |
| 78 | 27 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Развитие ОФК | Фиксирование результатов |
| 79 | 28 | Прыжок в длину с места. Эстафетный бег, Техника передачи эстафетной палочки. преодоление полосы препятствий. | Развитие ОФК. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. | Фиксирование результатов |
| 80 | 28 | Кроссовый бег 10 мин. Основы туристской подготовки | Развитие ОФК, тактика бега. Основы туристской подготовки | Корректировка техники исполнения |
| 81 | 28 | Кроссовый бег. 15 мин., круговая тренировка. | Развитие ОФК Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). | Корректировка техники исполнения |
| **Волейбол 5 час** | | | | |
| 82 | 29 | Прием и передача мяча в движении. Нижняя прямая подача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Корректировка техники тактики игры |
| 83 | 29 | Прием и передача мяча в движении. Верхняя прямая подача. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Правила соревнования по волейболу | Корректировка техники тактики игры |
| 84 | 29 | Индивидуальные тактические действия | ДУ и навыки, развитие выносливости. Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| 85 | 30 | Групповые тактические действия | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| 86 | 30 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила соревнований. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх. Игра в волейбол по правилам. | Корректировка техники тактики игры |
| **Футбол (16 часов)** | | | | |
| 87 | 30 | Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 88 | 31 | Веление мяча по прямой, «змейкой», с обводкой сигнальных фишек. Игра в мини-футбол. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 89 | 31 | Остановка мяча. Короткие пасы. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 90 | 31 | Остановка мяча. Длинные пасы. Правила соревнований | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 91 | 32 | Удары по мячу на точность. Игра вратаря | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 92 | 32 | Удары по мячу головой. Остановка мяча. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 93 | 32 | Удары по мячу головой. Удары по мячу после отскока. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 94 | 33 | Короткие пасы в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 95 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 96 | 33 | Жонглирование мячом. Обманные движения. Индивидуальные тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 97 | 34 | Выполнение финтов. Индивидуальные тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 98 | 34 | Выполнение финтов. Групповые тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 99 | 34 | Выполнение финтов. Групповые тактические действия игроков. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 100 | 35 | Тактика игры в защите. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 101 | 35 | Тактика игры в нападении. Игра в мини-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |
| 102 | 35 | Тактика игры в защите и в нападении. Игра в мин-футбол с заданиями | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Корректировка техники исполнения |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносли-  вость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальч.) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |