**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Жабская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО учителей уровня основного общего образования МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа»  Протокол №\_\_7\_\_ от  «\_\_\_24\_\_» июня 2021 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа»  \_Лемешко С.В.  «\_\_30\_\_\_» августа 2021 г. | **«Утверждено»**  Приказ по МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа» №\_\_138\_\_\_  от \_30\_\_августа 2021 г. |

Рабочая программа по

учебному предмету

**«Физическая культура»**

уровня основного общего образования

(базовый уровень)

5-9 класс

Срок реализации: 5 лет

**с. Жабское, 2021 г.**

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучения в 5-9 классах по образовательной программе основного общего образования составлена:

***в соответствии*** с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования;

***с учетом***

авторской рабочей программы по физической культуре 5-9 классы. В.И. Лях, М.:«Просвещение», 2016 г.

- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Жабская основная общеобразовательная школа».

Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жабская основная общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области», утвержденной приказом по общеобразовательному учреждению от 31.08.2020 года №160.

Основными направлениями воспитательной деятельности являются:

1. Гражданское воспитание.

2. Патриотическое воспитание.

3. Духовно-нравственное воспитание.

4. Эстетическое воспитание.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

6. Трудовое воспитание.

7. Экологическое воспитание.

8. Ценности научного познания

Программа рассчитана на 34 учебные недели, разработана для двух учебных занятий в неделю, количество учебных часов на уровень 340, количество учебных часов на год в каждом классе - 68.

Количество часов на уровень – 340 часов

Количество часов на учебный год:

5 класс – 68 часов;

6 класс – 68 часов;

7 класс – 68 часов

8 класс – 68 часов

9 класс – 68 часов

При реализации рабочей программы используется следующий УМК:

Физическая культура 5-7 класс. /М.Я.Виленский.- М.: Просвещение, 2018.Учебник: Зданевич, А. А.

Физическая культура 8-9 класс. /А.А.Зданевич , В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2018

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

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

***Личностные результаты***  отражаются  в  индивидуальных  качественных  свойствах учащихся,  которые  приобретаются  в  процессе  освоения  учебного  предмета  «Физическая культура».  Эти качественные свойства проявляются, прежде всего,  в  положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать  ценности физической  культуры  для удовлетворения  индивидуальных  интересов  и  потребностей,  достижения  личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение  знаниями  об  индивидуальных  особенностях  физического  развития  и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях  организма,  способах  профилактики  заболеваний  и  перенапряжения средствами физической культуры; владение  знаниями  по  основам  организации  и  проведения  занятий  физической культурой  оздоровительной  и  тренировочной  направленности,  составлению содержания  занятий  в  соответствии  с  собственными  задачами,  индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность  управлять  своими  эмоциями,  проявлять  культуру  общения  и взаимодействия  в  процессе  занятий  физической  культурой,  игровой  и соревновательной деятельности; способность  активно  включаться  в  совместные  физкультурно-оздоровительные  и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; владение  умением  предупреждать  конфликтные  ситуации  во  время  совместных занятий  физической  культурой  и  спортом,  разрешать  спорные  проблемы  на  основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая  (правильная)  осанка,  умение  ее  длительно  сохранять  при  разнообразных формах движения и пере движений; хорошее  телосложение,  желание  поддерживать  его  в  рамках  принятых  норм  и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение  умением  осуществлять  поиск  информации  по  вопросам  развития современных  оздоровительных  систем,  обобщать,  анализировать  и  творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; владение  умением  достаточно  полно  и  точно  формулировать  цель  и  задачи совместных  с  другими  детьми  занятий  физкультурно-оздоровительной  и  спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение  умением  оценивать  ситуацию  и  оперативно  принимать  решения,  находить адекватные  способы  поведения  и  взаимодействия  с  партнерами  во  время  учебной  и

игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.)  различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение  навыками  выполнения разнообразных  физических  упражнений  различной функциональной  направленности,  технических  действий  базовых  видов  спорта,  а

также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение  максимально проявлять физические способности (качества)  при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Личностные результаты*** отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширением опыта деятельности на основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, включающей в себя:

1. Гражданское воспитание включает:

1.1. формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

1.2. развитие культуры межнационального общения;

1.3. формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

1.4. воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

1.5. развитие правовой и политической культуры детей, расширение

1.6. конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации,

1.7. самоуправления, общественно значимой деятельности;

1.8. развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

1.9. формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

1.10. разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

2.1. формирование российской гражданской идентичности;

2.2. формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно¬патриотического воспитания;

2.3. формирование умения ориентироваться в современных общественно - политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

2.4. развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

2.5. развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

3.1. развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

3.2. формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

3.3. развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

3.4. содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

3.5. оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Эстетическое воспитание предполагает:

4.1. приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

4.2. создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

4.3. воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

4.4. приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

4.5. популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

4.6. сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

5.1. формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

5.2. формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

5.3. развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

6. Трудовое воспитание реализуется посредством:

6.1. воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

6.2. формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

6.3. развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

6.4. содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

7. Экологическое воспитание включает:

7.1. развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

7.2. воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

8. Ценности научного познания подразумевает:

8.1. содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

8.2. создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

***Метапредметные результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные  результаты  характеризуют  уровень  сформированности качественных  универсальных  способностей  учащихся,  проявляющихся  в  активном применении  знаний  и  умений  в  познавательной  и  предметно-практической  деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением  программного  материала  других  образовательных  дисциплин,  универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию

целостной  личности  человека,  сознания  и  мышления,  физических,   психических  и нравственных качеств; понимание  здоровья  как  важнейшего  условия  саморазвития  и  самореализации человека,  расширяющего  свободу  выбора  профессиональной  деятельности  и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные  возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное  отношение  к  окружающим,  проявление  культуры  взаимодействия, терпимости  и  толерантности  в  достижении  общих  целей  при  совместной деятельности; ответственное  отношение  к  порученному  делу,  проявление  осознанной дисциплинированности  и  готовности  отстаивать  собственные  позиции,  отвечать  за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное  выполнение  учебных  заданий,  осознанное  стремление  к  освоению новых  знаний  и  умений,  качественно  повышающих результативность  выполнения заданий; рациональное  планирование  учебной  деятельности,  умение  организовывать  места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание  оптимального  уровня  работоспособности  в  процессе  учебной деятельности,  активное  использование  занятий  физической  культурой  для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание  культуры  движений  человека,  постижение  жизненно  важных

двигательных  умений  в  соответствии  с  их  целесообразностью  и эстетической привлекательностью; восприятие  спортивного  соревнования  как  культурно-массового  зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение  культурой  речи,  ведение  диалога  в  доброжелательной  и  открытой  форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение  умением  логически  грамотно  излагать,  аргументировать  и  обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение  способами  организации  и  проведения  разнообразных  форм  занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение  широким  арсеналом  двигательных  действий  и  физических  упражнений  из базовых  видов  спорта  и  оздоровительной  физической  культуры,  активное  их использование  в  самостоятельно  организуемой  спортивно-оздоровительной  и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение  способами  наблюдения  за  показателями  индивидуального  здоровья, физического  развития  и  физической  подготовленности,  использование  этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты освоения физической культуры.***

Предметные результаты  характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая  культура».  Приобретаемый  опыт  проявляется  в  знаниях  и  способах

двигательной  деятельности,  умениях  творчески  их  применять  при  решении  практических задач,  связанных  с  организацией  и  проведением  самостоятельных  занятий  физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о  здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных  привычек,  о  роли  и  месте  физической  культуры  в  организации  здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность  проявлять  инициативу  и  творчество  при  организации  совместных занятий  физической  культурой,  доброжелательное  и  уважительное  отношение  к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение  оказывать  помощь  занимающимся  при  освоении  новых  двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность  проявлять  дисциплинированность  и  уважительное  отношение  к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность  преодолевать  трудности,  выполнять  учебные  задания  по  технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,  обеспечивать  безопасность  мест  занятий,  спортивного  инвентаря  и оборудования, спортивной одежды;

способность  самостоятельно  организовывать и  проводить  занятия  профессионально-прикладной  физической  подготовкой,  подбирать  физические  упражнения  в зависимости  от  индивидуальной  ориентации  на  будущую  профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность  организовывать  самостоятельные  занятия  физической  культурой  по формированию  телосложения  и  правильной  осанки,  подбирать  комплексы

физических  упражнений  и  режимы  физической  нагрузки  в  зависимости  от индивидуальных особенностей физического развития; способность  организовывать  самостоятельные  занятия  по  формированию  культуры

движений,  подбирать  упражнения  координационной,  ритмической  и  пластической направленности,  режимы  физической  нагрузки  в  зависимости  от  индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность  вести  наблюдения  за  динамикой  показателей  физического  развития  и осанки,  объективно  оценивать  их,  соотнося  с  общепринятыми  нормами  и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность  формулировать  цели  и  задачи  занятий  физическими  упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность  осуществлять  судейство  соревнований  по  одному  из  видов  спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность  отбирать  физические  упражнения  по  их  функциональной

направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность  составлять  планы  занятий  физической  культурой  с  различной педагогической  направленностью,  регулировать  величину  физической  нагрузки  в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность  проводить  самостоятельные  занятия  по  освоению  новых  двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Плавание**

-Т.п.: «Характеристика вида спорта, история возникновения и современное развитие».

-Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

- Правила соревнований и определение победителя.

- Т.п.: «Осанка как показатель физического развития человека».

- Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

**Спортивные игры**

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

Волейбол

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания по физической культуре

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

**Физическая культура (основные понятия)**Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека.** Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели*.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Плавание**

**-** Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

**-**1.Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

-1.Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль

**-**1.Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

**Спортивные игры**

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия).** Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину , высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъём переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Плавание**

**-**2. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение.

Гимнастика для глаз.

**-**1.Т.П. Названия упражнений и основные признаки техники плавания.

**-**1.Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

-1.Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства

**Спортивные игры**

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Планирование занятий физической культурой

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Плавание**

**-.** Основы знаний.

-1. Названия упражнений и основные признаки техники плавания.

- Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

**-** Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

**Спортивные игры**

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Футбол

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

**Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия).** Адаптивная физическая культура**.** Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Плавание**

**-** Тп: «Значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей».

- Названия упражнений и основные признаки техники плавания.

- Тп: «Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения». Способы освобождения от захватов тонущего.

- Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

**Спортивные игры**

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- Удар по катящемуся мячу

-Совершенствование техники ведения;

- Совершенствование техники ударов по воротам;

Игра в мини-футбол.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**4. Тематическое планирование с указанием количества**

**часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **Легкая атлетика – 8 часов** |
| 1 | **Вводный Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике**. Техника высокого старта. К.т. **–** челночный бег 3х10м. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4.  Экологическое воспитание 7.1.,7.2. |
| 2 | Бег с ускорением 30 м. К.т. **–** бег на 30 м., | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.  К.т.**–** наклон туловища из положения стоя, подтягивание. | 1 |
| 4 | Т.п.: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».  К.н. - техника высокого старта. | 1 |
| 5 | Сдача к.н.**–** бег на 60 м. | 1 |
| 6 | . К.н.- прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега.  Метание мяча с 3 шагов на дальность. | 1 |
| 7 | К.т. **–** 6-ти мин. бег.  Метание мяча с 3 шагов на дальность | 1 |
| 8 | Т.п.: Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Сдача к.н.**–**  метания мяча с 3 шагов на дальность. | 1 |
| **Волейбол – 4 часа** |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Т.п.: «История волейбола. Основные правила игры в волейбол».  Обучение стойке игрока, перемещению, передаче мяча. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 10 | Обучение технике прямой нижней подачи и приёму мяча снизу. Закрепление техники перемещений в стойке игрока и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники передачи мяча сверху. Закрепление техники подачи и приёма. Учебная игра «Волейбол».. | 1 |
| 12 | Обучение технике передачи мяча через сетку. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Учебная игра «Волейбол». | 1 |
| **Спортивные игры «Баскетбол» – 8 часов** |
| 13 | **Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр баскетбол.**  Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Т.п.: «История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол». Обучение технике стойки игрока, перемещению в стойке. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 14 | Т.п.: «Зрение. Гимнастика для глаз». Обучение технике ведения мяча в низкой, средней стойке. Закрепление техники ведения, техники передач и ловли мяча | 1 |
| 15 | Обучение технике броска мяча двумя руками с места. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 16 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 17 | Т.п.: «Психологические особенности возрастного развития». Совершенствование броска мяча двумя руками с места. Учебная игра Баскетбол». | 1 |
| 18 | Обучение технике остановки прыжком. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 19 | Закрепление техники остановки прыжком. Повторение ведения мяча, бросок мяча в корзину с места. | 1 |
| 20 | Совершенствование ведения мяча, бросок мяча в корзину. Закрепление техники остановки прыжком. Учебная игра баскетбол». | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 12 часов** |
| 21 | **Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.**  Т.п.: «История гимнастики. Виды гимнастики».  Обучение перестроению из колоны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 22 | Обучение перестроению из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Совершенствование техники кувырка вперёд и назад. | 1 |
| 23 | Обучение акробатическим соединениям. | 1 |
| 24 | Закрепление акробатических соединений. | 1 |
| 25 | Освоение висов и упоров. | 1 |
| 26 | Совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 27 | Т.п.: «Самостоятельные занятия спортом». Сдача к. н. - висы и упоры. | 1 |
| 28 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 29 | Обучение технике вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | 1 |
| 30 | Т.п.: «Рациональное питание и питьевой режим». Закрепление техники вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Сдача к. н.- подтягивание. | 1 |
| 32 | Т.п.: «Утренняя гимнастика». Сдача к. у. - опорный прыжок. | 1 |
| **Лыжные гонки – 12 часов** |  |
| 33 | **Повторный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок.**  Тп: «Краткая характеристика вида спорта». Т.п.: «Одежда, обувь, лыжный инвентарь». Обучение основам техники движения, попеременный двухшажный ход. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Экологическое воспитание 7.1.,7.2. |
| 34 | Т.п.: «История лыжного спорта». Обучение технике одновременного бесшажного хода. Равномерное передвижение 1500 м. | 1 |
| 35 | Обучение основам техники подъема «полуёлочкой». Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 36 | Совершенствование техники подъема «полуёлочкой». Прохождение дистанции 2х50 м на скорость. | 1 |
| 37 | Сдача к. н. - освоение техники подъема «полуёлочкой». Спуск в основной стойке. Равномерное прохождение дистанции 1500 м. |  |
| 38 | Обучение технике торможения «плугом». Прохождение по кругу 2х200 м. | 1 |
| 39 | Закрепление техники торможения «плугом». Повторение техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники торможения «плугом». Прохождение дистанции 2000 м. | 1 |
| 41 | Т.п.: «Вредные привычки. Допинг». Повторение техники одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 2000 м.. | 1 |
| 42 | Обучение технике поворотов переступанием. Равномерное прохождение дистанции 2500 м | 1 |
| 43 | Закрепление техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 2500м. | 1 |
| 44 | Сдача к. н. - техника поворотов переступанием. Равномерное прохождение дистанции 3000 м. | 1 |
| **Плавание - 6 часов** | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха». | 1 | Экологическое воспитание 7.1.,7.2.Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 46 | Т.п.: «Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания». | 1 |
| 47 | Изучение техники кроля на груди. Изучение техники кроля на спине. Специальные упражнения для изучения кроля. | 1 |
| 48 | Т.п.: «Влияние занятий плаванием на развитие выносливости». | 1 |
| 49 | Т.п. «Выдающиеся отечественные пловцы – олимпийские чемпионы». | 1 |
| 50 | Изучение техники плавания брассом. | 1 |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Т.п.: «Правила самоконтроля и гигиены». Повторение техники прыжка в длину с разбега. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 52 | Повторение техники метания мяча. Сдача к. н. - бег на 30м. | 1 |
| 53 | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 54 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 55 | Сдача к.н. - прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 56 | Повторение техники бега на 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники бега на 60 м. Сдача к. н. - метание мяча с 3-5 шагов. Бег без учета времени 1000м. | 1 |
| 58 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м. | 1 |
| 60 | Сдача к.н.**–** бег на 1500м без учета времени. | 1 |
| **Спортивные игры (футбол) – 8 часов** | | | |
| 61 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Т.п.: «История футбола. Основные правила игры в футбол». Обучение стойке игрока. Учебная игра «Футбол». | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Экологическое воспитание 7.1.,7.2. |
| 62  63 | Обучение стартам из различных положений. Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 64 | Техника ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости.  Учебная игра «Футбол». | 1 |
| 65 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра «Футбол». | 1 |
| 66 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, остановка, удар (пас), прием мяча. Учебная игра «Футбол». | 1 |
| 67 | Т.п.: «Закаливание организма». Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра «Футбол». | 1 |
| 68 | Обучение тактике свободного нападения. Учебная игра «Футбол». | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **Легкая атлетика 8 ч.** | | |  |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Повторение техники высокого старта. Бег с ускорением от 30 до 50 м. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 2 | Сдача к.н.– бег на 30 м. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. | 1 |
| 3 | Т.п.: «Виды Олимпийских состязаний древности и правила их проведения».  Сдача к.н.– наклон туловища из положения стоя, подтягивание. | 1 |
| 4 | Сдача к.н.– бег на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с 7 – 9 шагов разбега. | 1 |
| 5 | Т.п.: «Физические упражнения и игры в Киевской Руси». Сдача к.н.– прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. | 1 |
| 6 | Метание мяча с 4-5 шагов на дальность. Бег в равномерном темпе до 7 минут. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов на дальность. Бег в равномерном темпе до 10 минут. | 1 |
| 8 | Т.п.: «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Сдача к.н.– метания мяча с 4-5 шагов на дальность. | 1 |
| **Спортивные игры (волейбол) – 6 часов** | | |  |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Т.п.: «История волейбола. Основные правила игры». Повторение основных приемов игры в волейбол. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 10 | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |
| 11 | Т.п.: «Вредные привычки. Допинг». Комбинации из освоенных элементов: перемещения, стойки, ускорения. | 1 |
| 12 | Т.п.: «Объективные и субъективные показатели самочувствия». Совершенствование техники передачи мяча перед собой, через сетку. | 1 |
| 13 | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.  Обучение нижней прямой подачи. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 6 часов** | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Повторение техники ведения мяча в низкой, средней стойке. Игра «Баскетбол» | 1 |
| 16 | Т.п. «Правильная и неправильная осанка». Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней стойке. | 1 |
| 17 | Т.п. «Гимнастика для глаз». Повторение броска мяча двумя руками с места. Игра «Баскетбол» | 1 |
| 18 | Закрепление броска мяча двумя руками с места. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении в парах. | 1 |
| 19 | Повторение техники ведения мяча, бросок мяча в корзину. Игра «Баскетбол». | 1 |
| 20 | Совершенствование ведения мяча, бросок мяча в корзину, броска мяча двумя руками с места. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 12 часов** | | | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 21 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики.  Т.п.: «История гимнастики. Основная гимнастика». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | **1** |
| 22 | Т.п.: «Страховка и помощь во время занятий». Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя. | 1 |
| 23 | Сдача к.н. – строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Совершенствование техники два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения стоя. | 1 |
| 24 | Т.п.: «Спортивная и художественная гимнастика». Обучение технике перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатическая комбинация. | 1 |
| 25 | Совершенствование техники перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Повторение акробатической комбинации. | 1 |
| 26 | Т.п.: «Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости».  Обучение ОРУ с предметами: м. – с гантелями, большим мячом; д. – с обручами, палками. | 1 |
| 27 | Т.п.: «Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки». Совершенствование ОРУ с предметами: м. – с гантелями, большим мячом; д. – с обручами, палками. | 1 |
| 28 | Освоение висов и упоров: м. – передвижение в висе, махом назад соскок; д. - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | 1 |
| 29 | Совершенствование висов и упоров: м. – передвижение в висе, махом назад соскок; д. - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | 1 |
| 30 | Т.п.: «Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях». Прыжок ноги врозь («козёл» в ширину,  Высота - 100-110cм) | 1 |
| 31 | Т.п.: «Правила оказания самопомощи при травмах». Опорный прыжок. | 1 |
| 32 | Повторный инструктаж по ТБ. Сдача к.н. – прыжок ноги врозь («козёл» в ширину, высота - 100-110cм). | 1 |
| **Лыжные гонки – 12 часов** | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Т.п.: «История лыжного спорта. Основные правила соревнований». Одновременный бесшажный ход. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 34 | Т.п.: «Применение лыжных мазей». Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 35 | Т.п.: «Характеристики типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи». Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 36 | Закрепление техники одновременного бесшажного и двухшажного ходов. | 1 |
| 37 | Игра «Карельская гонка». Сдача к.н. – попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 38 | Эстафеты с передачей палок. | 1 |
| 39 | Обучение подъёму «ёлочкой», торможению и повороту упором. | 1 |
| 40 | Сдача к.н. – одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 41 | Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 42 | Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку», «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 43 | Т.п.: «Одежда, обувь и лыжный инвентарь». Обучение повороту на месте махом. | 1 |
| 44 | Сдача к.н. – подъём «ёлочкой». Совершенствование техники поворота на месте махом. Прохождение дистанции изученными способами 4 км. | 1 |
| **Плавание - 6 часов** | | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха». | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 46 | Т.п.: «Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания». | 1 |
| 47 | Изучение техники кроля на груди. Изучение техники кроля на спине. Специальные упражнения для изучения кроля. | 1 |
| 48 | Т.п.: «Влияние занятий плаванием на развитие выносливости». | 1 |
| 49 | Т.п. «Выдающиеся отечественные пловцы – олимпийские чемпионы». | 1 |
| 50 | Изучение техники плавания брассом. |  |
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.  Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 52 | Сдача к.н.– бег на 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 53 | Т.п.: «Банные процедуры». Бег с ускорением от 40 до 60 м. | 1 |
| 54 | Бег на результат 60 м. | 1 |
| 55 | Обучение метанию теннисного мяча весом 150 г с места на дальность отскока от стены с места. | 1 |
| 56 | Обучение метанию теннисного мяча весом 150 г с шага, с двух, с трех шагов. Сдача к.н.– прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 57 | Обучение броску набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п.. Сдача к.н. - метанию теннисного мяча весом 150 г с места на дальность. | 1 |
| 58 | Т.п.: «Измерение резервов организма с помощью функциональных проб». Совершенствование прыжков в высоту. | 1 |
| 59 | Бег в равномерном темпе 1500м. |  |
| 60 | Бег в равномерном темпе: м. – до 20 мин, д. – до 15 мин. |  |
| Футбол - 8 часов | | | |
| 61 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Повторение стойки игрока, перемещение. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 62 | Т.п. «История футбола». Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| 64 | Т. п. «Правила гигиены». Совершенствование ведения мяча по прямой и с изменением направления. | 1 |
| 65 | Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. | 1 |
| 66 | Т.п.: «Упражнения для укрепления мышц споты». Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 1 |
| 67 | Обучение ударам по воротам указанным способом на точность. | 1 |
| 68 | Позиционные нападения с изменением позиций игроков. | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **Легкая атлетика-8 часов.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старта от 30 до 40 м. Сдача к.н. **–** челночный бег 3х10м. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. Сдача к.н. **–** бег на 30 м. | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Сдача к.н. **–** наклон туловища из положения стоя, подтягивание. | 1 |
| 4 | Т.п.: «История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)». Сдача к.н. - бег на 60 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Сдача к.н.- прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. | 1 |
| 6 | Сдача к.н. **–** 6-ти мин бег. Метание мяча с 4-5 шагов на дальность. | 1 |
| 7 | Т.п.: «Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях». Сдача к.н. - метания мяча с 4-5 шагов на дальность. | 1 |
| 8 | Силовая подготовка. Сдача к.н. – бег на 1500м. | 1 |
| **Спортивные игры (Волейбол) - 6 часов** | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Т.п.: «История волейбола. Основные правила игры». Стойка игрока. Приём мяча сверху и снизу. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 10 | Комбинация из основных элементов техники передвижений. Верхняя прямая подача. | 1 |
| 11 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Прямой нападающий удар. | 1 |
| 12 | Сдача к.н. - комбинация из техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Игра в волейбол. | 1 |
| 13 | Т.п.: «Основные правила развития физических качеств». Сдача к.н.- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 14 | Сдача к.н. - верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол. | 1 |
| **Спортивные игры (Баскетбол) – 6 часов** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 16 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. | 1 |
| 18 | Броски одной рукой от плеча. Дистанционные броски в кольцо с 4 м. | 1 |
| 19 | Т.п. – «Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях». Сдача к.н. – техника броска одной рукой от плеча. | 1 |
| 20 | Сдача к.н. - дистанционные броски в кольцо с 4 м. Нападение быстрым прорывом | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 12 часов** | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Выполнение команд строевых приёмов. Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 22 | Сдача к.н. - строевой шаг, команды «Пол- оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); кувырок назад в «полушпагат» (д). | 1 |
| 23 | Сдача к.н. - кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами(м), кувырок назад в «полушпагат» (д). | 1 |
| 24 | Сдача к.н. - акробатическая комбинация. Упражнения в висе и упоре. | 1 |
| 25 | Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь (д) подъём переворотом в упор (м). Игра «Удочка» | 1 |
| 26 | Т.п.: «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки». Пробежка, расхождение при встрече, прыжки на одной ноге - бревно (д), комбинация на перекладине (м). Бросок набивного мяча. | 1 |
| 27 | Сдача к.н. – бросок набивного мяча. Совершенствование комбинации на брусьях. | 1 |
| 28 | Сдача к.н. - комбинация на брусьях. Игра на выбор обучающихся. | 1 |
| 29 | Сдача к.н. - равновесие на бревне (д) и на перекладине (м). Силовая подготовка. | 1 |
| 30 | Опорный прыжок: ноги врозь («козёл» в ширину, высота -105-110cм) (д); прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-110 см) (м) | 1 |
| 31 | Т.п.: «Упражнения и простейшие программы по развитию силовых способностей и гибкости». Опорный прыжок. | 1 |
| 32 | Повторный инструктаж по ТБ. Сдача к.н. – опорный прыжок через «козёл». Силовая подготовка. | 1 |
| **Лыжные гонки – 12 часов** | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Т.п.: Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременный одношажный ход. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Игра «Гонки с преследованием» | 1 |
| 35 | Т.п.: «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели». Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 36 | Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом. | 1 |
| 37 | Одновременный бесшажный, двухшажный и одношажный ходы. Эстафета с передачей палок. | 1 |
| 38 | Сдача к.н.– одновременный одношажный ход. Бег на лыжах на 2 км. | 1 |
| 39 | Подъём в гору скользящим шагом. Торможение и поворот упором. | 1 |
| 40 | Сдача к.н. - сочетание одновременных и попеременных ходов на дистанции 1км. Свободное катание с горы. | 1 |
| 41 | Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Карельская гонка» | 1 |
| 42 | Т.п.: «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности». Сдача к.н. – одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 43 | Сдача к.н. - подъём в гору скользящим шагом. Торможение и поворот упором. | 1 |
| 44 | Сдача к.н. – гонка на 4 км. | 1 |
| **Плавание – 6 часов** | | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха». | 1 |  |
| 46 | Т.п.: «Плавание как средство укрепления здоровья, закаливания». | 1 |
| 47 | Изучение техники кроля на груди. Изучение техники кроля на спине. Специальные упражнения для изучения кроля. | 1 |
| 48 | Т.п.: «Влияние занятий плаванием на развитие выносливости». | 1 |
| 49 | Т.п. «Выдающиеся отечественные пловцы – олимпийские чемпионы». | 1 |
| 50 | Изучение техники плавания брассом. | 1 |
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 52 | Сдача к.н. - бег на 30 м. Метание мяча. | 1 |
| 53 | Метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |
| 54 | Сдача к.н. - челночный бег 3х10 м.Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 55 | Т.п.: «Особенности планирования развития физических качеств в самостоятельных занятиях». Сдача к.н. - прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 56 | Сдача к.н. – подтягивание. Техники метания мяча в движении. | 1 |
| 57 | Сдача к.н. - метание мяча с 3-5 шагов. Равномерный бег до 15 мин. | 1 |
| 58 | Сдача к.н. – наклон туловища из положения стоя. Бег на 60 м. | 1 |
| 59 | Сдача к.н.- бег на 60 м.  Равномерный бег на 1500 м. | 1 |
| 60 | Сдача к.н.- бег на 1500 м. | 1 |
| **Спортивные игры (Футбол) – 8 часов** | | |  |
| 61 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Т.п.: «Основные приёмы игры в футбол». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удар по мячу серединой подъёма. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 62 | Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам. Удары на точность с 10 м верхом по воротам. | 1 |
| 63 | Повторение техники передачи в парах. | 1 |
| 64 | Т.п.: «Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия». Ведение мяча с обводкой предметов. | 1 |
| 65 | Сдача к.н. - передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам. Жонглирование мячом |
| 66 | Передачи мяча с отскоком от стены. | 1 |
| 67 | Сдача к.н. - удары на точность с 10 м верхом по воротам с 5 попыток. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. | 1 |
| 68 | Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Комбинация «стенка». Жонглирование мячом. | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **Легкая атлетика 8 ч.** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт от 30 до 40 м.  Сдача к.н. – челночный бег 3х10 м. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м. Сдача к.н. – бег на 30 м. | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега.  Сдача к.н. – наклон туловища из положения стоя, подтягивание. | 1 |
| 4 | Сдача к.н. - бег на 60 м.  Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 5 | Сдача к.н.- прыжок в длину с 9 – 11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. | 1 |
| 6 | Сдача к.н. – 6-ти мин бег.  Метание мяча с 4-5 шагов на дальность. | 1 |
| 7 | Т.п.: «Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях».  Сдача к.н. - метания мяча с 4-5 шагов на дальность. | 1 |
| 8 | Силовая подготовка. Сдача к.н. – бег на 2000 м. | 1 |
| **Спортивные игры (Волейбол) - 6 часов** | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Основы знаний. ОРУ. Разучивание техники стойки перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 10 | Повторение техники – стойка игрока в волейболе, техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Разучивание техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 11 | Специальные беговые упражнения. Повторение техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Разучивание техники передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 12 | Разучивание техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6м. от сетки. | 1 |
| 13 | Разучивание техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 14 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 |
| **Спортивные игры (Баскетбол) – 6 часов** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 16 | Т.п.: «Правила и организация игры «Баскетбол». Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. | 1 |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники передвижения. Сдача к.н. - ведение мяча с изменением направления. | 1 |
| 18 | Т.п.: «Помощь в судействе». Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. | **1** |
| 19 | Позиционное нападение и личная защита. Сдача к.н. - техника вырывания и выбивания мяча. | 1 |
| 20 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Повторение техники штрафного броска. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики - 12 часов** | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Т.п.: «Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей». Команда «прямо», повороты в движении направо, налево.  Выполнение команд строевых приёмов. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 22 | Обучение технике кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики), «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки). | 1 |
| 23 | Закрепление техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад (мальчики); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки). | 1 |
| 24 | Т.п.: Упражнения для самостоятельной тренировки». Обучение технике стойки на голове и руках, длинный кувырок. | 1 |
| 25 | Обучение технике опорного прыжка, согнув ноги, (девочки) прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Сдача к.н. - кувырок назад в упор ноги врозь, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. | 1 |
| 26 | Обучение из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев, из виса присев на нижней жерди махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь. | 1 |
| 27 | Т.п.: «Оказание первой помощи при травмах и ушибах». Закрепление упражнений на брусьях (девочки). Сдача к.н. - стойка на голове, длинный кувырок. | 1 |
| 28 | Т.п.: «Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры». Обучение из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъем махом назад и сед ноги врозь. | 1 |
| 29 | Т.п.: «Приёмы определения самочувствия, работоспособности». Обучение вис, лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (девочки), подъем завесом вне (мальчики). | 1 |
| 30 | Закрепление упражнений на брусьях (девочки), перекладине (мальчики). Сдача к.н. - подтягивание. | 1 |
| 31 | Т.п.: «Определение нормальной массы, длины тела, окружности грудной клетки». Совершенствование упражнений на брусьях (девочки), перекладине (мальчики). Сдача к.н. - подъем махом назад и сед ноги врозь (М). | 1 |
| 32 | Повторный инструктаж по ТБ. Сдача к.н. - вис лежа на нижней жерди, сед боком, соскок (Д), подъем завесом вне (М). | 1 |
| **Лыжные гонки – 12 часов** | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок. Т.п.: «Требования к одежде и обуви, занимающегося лыжами». Равномерное передвижение по учебной лыжне 1500 м. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4 |
| 34 | Т.п.: «Виды лыжного спорта». Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Игра «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 35 | Т.п.: «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Эстафета с передачей палок. | 1 |
| 36 | Обучение технике конькового хода. Игра «Как по часам». | 1 |
| 37 | Закрепление техники конькового хода. Равномерное передвижение 2000 м. | 1 |
| 38 | Совершенствование техники конькового хода.  Сдача к.н. - техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |
| 39 | Сдача к.н. - техника конькового хода. Равномерное передвижение на лыжах 3000 м. | 1 |
| 40 | Обучение технике торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с преследованием». | 1 |
| 41 | Совершенствование техники торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4000 м. | 1 |
| 42 | Сдача к.н. - техника торможения и поворот плугом. Игра «Биатлон». | 1 |
| 43 | Темповая тренировка 4500 м. | 1 |
| 44 | Сдача к.н. - прохождение дистанции 4500м. | 1 |
| **Плавание – 6 часов** | | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха» | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Экологическое воспитание 7.1.,7.2. |
| 46 | Плавание как средство » укрепления здоровья, закаливания». | 1 |
| 47 | Т.п.: Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Технику плавания способом кроль на груди. | 1 |
| 48 | Изучение техники плавания способом кроль на спине. | 1 |
| 49 | Изучение техники плавания способом брасс. | 1 |
| 50 | Изучение техники освобождения от захватов. | 1 |
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.  Прыжок в длину с разбега. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 52 | Сдача к.н. - бег на 30м.  Метание мяча на дальность | 1 |
| 53 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 54 | Сдача к.н. - челночный бег 3х10м.  Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 55 | Т.п.: «Особенности планирования развития физических качеств в самостоятельных занятиях». Сдача к.н. - прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 56 | Сдача к.н. – подтягивание.  Техники метания мяча в движении. | 1 |
| 57 | Сдача к.н. - метание мяча с 3-5 шагов.  Бег на 60м. | 1 |
| 58 | Сдача к.н. – наклон туловища из положения стоя.  Сдача к.н.- бег на 60м. | 1 |
| 59 | Равномерный бег на 1500м. |  |
| 60 | Сдача к.н.- бег на 2000м. |  |
| **Спортивные игры (Футбол) – 8 часов** | | | |
| 61 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 62 | Удар по мячу внешней стороной подъёма, серединой подъёма и носком. | 1 |
| 63 | Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам. Удары на точность с 10 м верхом по воротам. | 1 |
| 64 | Т.п.: «Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия». Ведение мяча с обводкой предметов. |  |
| 65 | Сдача к.н. - передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам. Жонглирование мячом. | 1 |
| 66 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Жонглирование мячом. | 1 |
| 67 | Сдача к.н. - удары на точность с 10 м верхом по воротам с 5 попыток. «Пенальти». | 1 |
| 68 | Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Комбинация «стенка». | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, тема урока** | **Количество часов** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики.  Повторение техники низкого старта.  Провести бег с ускорением до 8 мин. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 2 | Т.п.: Виды соревнований по легкой атлетике.  Совершенствование техники низкого старта.  Сдача к.н. бег 30 м.  Бег в равномерном темпе 1000 м. | 1 |
| 3 | Повторение техники прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Сдача к.н. бег на 60 м.  Бег в равномерном темпе 1500 м. | 1 |
| 4 | Т.п.: Влияние легкоатлетических упражнений.  Повторение техники метания мяча с 4 – 5 бросковых шагов.  Совершенствование техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега.  Бег в равномерном темпе 1500 м. | 1 |
| 5 | Сдача к.н. техника метания мяча на дальность с разбега.  Бег в равномерном темпе 2000 м. | 1 |
| 6 | Сдача к.н. бег на 2000 м. | 1 |
| 7 | Т.п.: Уровень физической подготовленности учащихся.  Кросс до 3000м. | 1 |
| 8 | Сдача к.н. кросс до 3000м. | 1 |
| **Спортивные игры (Волейбол) - 6 часов** | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (волейбол). Основы знаний. ОРУ. Повторение техники стойки перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  . |
| 10 | Совершенствование техники – стойка игрока в волейболе, техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Повторение техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |
| 11 | Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Повторение техники передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 12 | Повторение техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 13 | Повторение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 14 | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | 1 |
| **Спортивные игры (Баскетбол) – 6 часов** | | | |
| 15 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (баскетбол). Повторение техники броска мяча после ведения, ловли. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 16 | Обучение технике броска одной рукой в прыжке. Совершенствование техники броска мяча после ведения, ловли. | 1 |
| 17 | Т.п.: Индивидуальные способы контроля.  Повторение техники броска мяча одной рукой в прыжке. Сдача к.н. техника броска мяча после ведения, ловли. | 1 |
| 18 | Т.п.: Правила использования спортивного инвентаря. Совершенствование техники броска мяча одной рукой в прыжке. | 1 |
| 19 | Сдача к.н. техника броска мяча одной рукой в прыжке. | 1 |
| 20 | Т.п.: Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок. Совершенствование техники штрафного броска. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики - 12 часов** | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики. Обучение строевые упражнения из шага на месте на ходу в колонне и шеренге, перестроение. Выполнение команд строевых приёмов. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4.  Экологическое воспитание 7.1.,7.2. |
| 22 | Обучение упражнения из упора присев силой стойки на голове и руках (мальчики), равновесие на одной (девочки). Повторение строевых упражнений. | 1 |
| 23 | Повторение упражнений из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики) равновесие на одной (девочки). Совершенствование строевых упражнений. | 1 |
| 24 | Обучение длинный кувырок вперед с трех шагов в разбеге (мальчики), выпад вперед кувырок вперед (девочки). Совершенствование упражнения из упора присев с силой стойка на голове и руках (мальчики), равновесие на одной (девочки). Сдача к.н. строевые упражнения | 1 |
| 25 | Т.п.: Подготовка к трудовой деятельности и службе в армии. Обучение технике опорного прыжка прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки)  Повторение длинного кувырка вперед с трех шагов разбега (мальчики), (девочки) выпад вперед, кувырок вперед. Сдача к.н. (М) из упора присев силой стойка на голове и руках,(Д) равновесие на одной. | 1 |
| 26 | Повторение техники опорного прыжка (мальчики) и (девочки). Совершенствование (мальчики) длинного кувырка вперед, (девочки) выпад вперед кувырок вперед. | 1 |
| 27 | Т.п.: «Приемы закаливания». Совершенствование техники опорного прыжка (мальчики) и (девочки).  Сдача к.н. (М). длинный кувырок вперед, (Д). выпад вперед кувырок вперед. | 1 |
| 28 | Сдача к.н. опорный прыжок. | 1 |
| 29 | Обучение подъем вперед (мальчики) махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь.  Обучение вис прогнувшись с опорой в верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь (девочки). | 1 |
| 30 | Т.п.: Определение антропометрических показателей.  Повторение подъема в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (мальчики).  Повторение виса, прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (девочки).  Сдача к.н. подтягивание | 1 |
| 31 | Подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь (М).  Вис, прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д). | 1 |
| 32 | Повторный инструктаж по ТБ. Сдача к.у. подъем в упор махом и силой, подъем махом вперед и сед ноги врозь (М), вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь (Д). | 1 |
| **Лыжные гонки – 12 часов** | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжных гонок.  Повторение одновременных одношажных ходов.  Равномерное передвижение 2000м. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 34 | Обучение техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 2000 м. | 1 |
| 35 | Повторение техники попеременного четырехшажного хода. Равномерное прохождение дистанции 3000 м. | 1 |
| 36 | Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3000 м. | 1 |
| 37 | Сдача к.н. техника попеременного четырехшажного хода. Равномерно темповая тренировка 3000 м. | 1 |
| 38 | Обучение техники перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции 4000 м. | 1 |
| 39 | Т.п.: Значение занятия лыжным спортом.  Повторение техники перехода с попеременных ходов на одновременные хода. Равномерное прохождение дистанции 4000 м. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные хода.  Прохождение дистанции 4000 м. | 1 |
| 41 | Сдача к.н. переход с попеременных ходов на одновременные хода. | 1 |
| 42 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 43 | Т.п: «Физическое развитие организма».  Темповая тренировка до 5000 м. | 1 |
| 44 | Сдача к.н. прохождение дистанции до 5000м. | 1 |
| **Плавание – 6 часов** | | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Т.п.: «Плавание как средство отдыха» | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 46 | Плавание как средство » укрепления здоровья, закаливания». | 1 |
| 47 | Т.п. «Типовые травмы при плавании, приемы оказания первой помощи при травмах». | 1 |
| 48 | Изучение техники плавания способом кроль на спине. | 1 |
| 49 | Изучение техники плавания способом брасс. | 1 |
| 50 | Изучение техники освобождения от захватов. | 1 |
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | |
| 51 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.  Повторение техники бега 60м.  Бег в медленном темпе 1000м. | 1 | Духовно-нравственное воспитание 3.1., 3.3., 3.4., 3.5.  Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.2., 6.3., 6.4. |
| 52 | Сдача к.н. - челночный бег 3х10м.  Совершенствование техники бега 60м. | 1 |
| 53 | Повторение техники прыжка в длину с 11-13 шагов.  Сдача к.н. бег 60м. | 1 |
| 54 | Повторение техники метания мяча 150г с 4-5 шагов.  Сдача к.н. прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 55 | Сдача к.н. метания мяча 150г.  Бег в равномерном темпе - 1500м. | 1 |
| 56 | Т.п.: Выполнения обязанности помощника судьи.  Сдача к.н. – наклон туловища из положения стоя.  Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений. | 1 |
| 57 | Сдача к.н. – подтягивание.  Бег в равномерном темпе - 2000м. | 1 |
| 58 | Бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. | 1 |
| 59 | Т.п.: Поддерживать индивидуальный уровень работоспособности.  Сдача к.н. бег 2000м. | 1 |
| 60 | Равномерный бег до 3000м. | 1 |
| **Спортивные игры (Футбол) – 8 часов** | | | |
| 61 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр (футбол). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. | 1 | Физическое воспитание 5.1., 5.2.,5.3.  Трудовое воспитание 6.1., 6.2., 6.3., 6.4. |
| 62 | Удар по летящему мячу внешней стороной стопы и средней частью подъёма. | 1 |
| 63 | Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам. Удары на точность с 10 м верхом по воротам. | 1 |
| 64 | Т.п.: «Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия». Ведение мяча с обводкой предметов. | 1 |
| 65 | Сдача к.н. - передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам. Жонглирование мячом. | 1 |
| 66 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Жонглирование мячом. | 1 |
| 67 | Сдача к.н. - удары на точность с 10 м верхом по воротам с 5 попыток. «Пенальти». | 1 |
| 68 | Передача мяча в движении с выходом на свободное место. Комбинация «стенка». | 1 |