**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17**

**Приложение к ООП ООО**

**Приказ от 28.05.2015г. №68-1/О**

**(с изменениями Приказ от 30.08.2018г. №96-1/О**

**Утверждаю**

**Директор МОУ-СОШ №17**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.И.Сальникова/**

**«30» \_\_\_\_\_08\_\_\_\_ 2019 г.**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5-9 класса**

**на 2019- 2020 уч.год**

**Составители:**

**учителя физической культуры**

**Кальницкая Л.В., Сердюкова Н.В., Белов А.Е.**

**го Клин**

**Московская область**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с ООП ООО МОУ-СОШ №17, на основе авторской программой В.И. Ляха «Физическая культура» 5-9 класс. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2016).

Учебники:

Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс, Просвещение, 2017

Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2016

На учебный предмет выделено 3 часа в неделю, 2 часа из которых выделено на предмет «Физическая культура», третий час реализуется за счёт внеурочной деятельности: в 5 – 7 классах представлен курсом «Футбол», в 8 классе - «Волейбол», в 9 классе – «Баскетбол».

Согласно Уставу МОУ-СОШ №17, промежуточная аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися объёма содержания общеобразовательных программ за учебный год и учебный период, которая проводится на уроках в форме сдачи контрольных нормативов и устного тестирования по истории различных видов спорта, об основах знаний о физической культуре, умениях и навыках, о приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Внесены изменения в Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014г №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО». Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, бассейн), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности, тренированности и на основании заключения врача, школьников распределяют на три медицинские группы: *основную, подготовительную и специальную.*

Занятия в этих группах отличаются учебными задачами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, в том числе временных.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы (10-15% от общей численности учащихся), относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

**Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:**— укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
— улучшение показателей физического развития;
— освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
— постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
— закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
— формирование волевых качеств личности и инте­реса к регулярным занятиям физической культурой;

— воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;

— овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обуча­ющегося с учетом имеющегося у него заболевания;
— обучение правилам подбора, выполнения и само­стоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом реко­мендаций врача и педагога;
— обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
— соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рациональ­ного питания.

В качестве тестов допустимо использовать толь­ко те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающимся.

 Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По итогам учебного года учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать» (см. контрольно-измерительные нормативы), что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться**:

*• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

*• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

**Демонстрировать:**

****

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения  | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки  |
| Оценка  | “5”  | “4”  | “3”  | “5”  | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| Бег 30 м, секунд  | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| Бег 1000м.мин.  | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4.45 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 500м. мин | 2.00 | 2.20 | 2.40 | 2,20 | 2,40 | 3,00 |
| Бег 60 м, секунд  | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 2000 м, мин  | Без учета времени |
| Прыжки  в длину с места  | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| Подтягивание на высокой перекладине  | 7 | 4 | 1 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны  вперед из положения сидя  | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Бег на лыжах 3 км, мин  | 19,0 | 20,0 | 22,0 | Без учёта |
| Бег на лыжах 2 км, мин  | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| Прыжок на скакалке, 20 сек, раз  | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| Метание т.мяча на дальность м. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Маль-чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.1 | 9.6 |
| Бег 30 м, секунд  | 4.8 | 5.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | – | 18 |
|  | Подтягивание в висе (мал.)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.) | 8 | 16 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин (мал)Бег на лыжах 2 км, мин (дев) | 18.30 | 12.30 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 9 | Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 9 | Бег 30 м, секунд  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 9 | Бег 1000м.мин.  | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 9 | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 | Бег 2000 м, мин  | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин  | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин  | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени |  |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз  | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 9 класс | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 1 | Челночный бег 3\*10  м, сек  | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, секунд  | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 1000м.мин.  | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 4 | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 5 | Бег 60 м, секунд  | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 6 | Бег 2000 м, мин  | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 7 | Прыжки  в длину с места  | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине  | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны  вперед из положения сидя  | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа  | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 12 | Бег на лыжах 3 км, мин  | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 13 | Бег на лыжах 2 км, мин  | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 14 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 15 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени |  |
| 16 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз  | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 17 | Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

* 1. **Подвижные и спортивные игры.**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

**6 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

* 1. **Подвижные и спортивные игры.**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

Программа учебной преемственности по «Физической культуре» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер, в нем заложена основа для реализации межпредметных связей. Предмет физическая культура использует и подкрепляет умения, полученные на уроках: ОБЖ, математика.

**7 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

 Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

Программа учебной преемственности по «Физической культуре» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер, в нем заложена основа для реализации межпредметных связей. Предмет физическая культура использует и подкрепляет умения, полученные на уроках: ОБЖ, биология, физика, математика.

**8 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

 Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

**1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

Программа учебной преемственности по «Физической культуре» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер, в нем заложена основа для реализации межпредметных связей. Предмет физическая культура использует и подкрепляет умения, полученные на уроках: ОБЖ, биология, физика, математика.

**9 класс**

**1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями

**1.2. Социально-психологические основы.**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

9 класс*.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология техники лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. На случай непогоды, лыжная подготовка заменяется кроссовой и имитацией техники лыжных ходов.

Программа учебной преемственности по «Физической культуре» имеет воспитывающий и развивающий потенциал, носит комплексный характер, в нем заложена основа для реализации межпредметных связей. Предмет физическая культура использует и подкрепляет умения, полученные на уроках: ОБЖ, биология, физика, математика.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс 5 |
| 1 | Знания о физической культуре:- история физической культуры- физическая культура и спорт в современном обществе- базовые понятия физической культуры- физическая культура человека | в течение урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:- проведение и организация занятий физической культурой- оценка эффективности занятий физической культурой | в течение урока |
| 3 | Физическое совершенствование и физкультурно-оздоровительная деятельность:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* спортивные игры
 | 16161620 |
|  | Всего: | 68 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 68 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол) | 7 |
| 1.6 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 1.7 | Спортивные игры (футбол) | 6 |
|  | Итого | 68 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс 6 |
| 1 | Знания о физической культуре:- история физической культуры- физическая культура и спорт в современном обществе- базовые понятия физической культуры- физическая культура человека | в течение проведения урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:- проведение и организация занятий физической культурой- оценка эффективности занятий физической культурой | в течение проведения урока |
| 3 | Физическое совершенствование и физкультурно-оздоровительная деятельность:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* спортивные и подвижные игры
 | 16161620 |
|  | Всего: | 68 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VI |
| 1 | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 16 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол) | 7 |
| 1.6 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 1.7 | Спортивные игры (футбол) | 6 |
|  | **Итого** | **68** |

**7 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс 7 |
| 1 | Знания о физической культуре:- история физической культуры- физическая культура и спорт в современном обществе- базовые понятия физической культуры- физическая культура человека | в процессе урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:- проведение и организация занятий физической культурой- оценка эффективности занятий физической культурой | в процессе урока |
| 3 | Физическое совершенствование и физкультурно-оздоровительная деятельность:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* спортивные и подвижные игры
 | 16181420 |
|  | Всего: | 68 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 7 класс |
| 1 | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 7 |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 14 |
| 1.7 | Спортивные игры (футбол) | 6 |
|  | **Итого** | **68** |

**8 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков)Класс 8 |
| 1 | Знания о физической культуре:- история физической культуры- физическая культура и спорт в современном обществе- базовые понятия физической культуры- физическая культура человека | 7 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:- проведение и организация занятий физической культурой- оценка эффективности занятий физической культурой | 5 |
| 3 | Физическое совершенствование и физкультурно-оздоровительная деятельность:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* спортивные и подвижные игры
 | 16181420 |
|  | Всего: | 68 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в течение уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 7 |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 7 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 18 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 14 |
| 1.7 | Спортивные игры (футбол) | 6 |
|  | ИТОГО | 68 |

**9 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс 9 |
| 1 | Знания о физической культуре:- история физической культуры- физическая культура и спорт в современном обществе- базовые понятия физической культуры- физическая культура человека | В течение урока |
| 2 | Способы физкультурной деятельности:- проведение и организация занятий физической культурой- оценка эффективности занятий физической культурой |
| 3 | Физическое совершенствование и физкультурно-оздоровительная деятельность:* гимнастика с основами акробатики
* легкая атлетика
* лыжные гонки
* спортивные и подвижные игры
 | 16141424 |
|  | Всего: | 68 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 9 класс |
| 1 | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |
|  | Подвижные игры с элементами баскетбола | - |
|  | Подвижные игры с элементами волейбола | - |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Легкая атлетика | 7 |
| 2.2 | Бадминтон | 6 |
| 2.3 | Спортивные игры (футбол) | 6 |
| 2.4 | Баскетбол  | 3 |
| 2.5 | Волейбол | 5 |
|  | **Итого** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану**  | **Дата по факту**  |
| 1 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№16 на занятиях лёгкой атлетикой Бег с высокого старта с ускорением от 30-40 м |  |  |
| 2 | Совершенствование техники бега с высокого старта 30м. Учёт. |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения |  |  |
| 4 | Метание теннисного мяча на дальность. Бег от 1000 до 2000 м в чередовании с ходьбой |  |  |
| 5 | Бег с высокого старта 60м.Учет. Прыжк в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. |  |  |
| 6 | Метание мяча (150гр) на дальность. Учет.  |  |  |
| 7 | Совершенствование бега 300 м (девочки) 500 м (мальчики).Учёт. |  |  |
| 8 | Кросс по пересечённой местности 1000 м |  |  |
| 9 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 18 по футболу. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и пассивных соперников. |  |  |
| 11 | ТБ на занятиях баскетболом Передача и ловля мяча от груди двумя, ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.. |  |  |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Зачёт сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |  |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении. Зачёт прыжков со скакалкой 20 сек. |  |  |
| 14 | Техника ведения с изменением направления движения и скорости. Зачёт сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |  |
| 15 | Техника бросков мяча одной от плеча с места, и двумя руками от груди. |  |  |
| 16 | Техника броска мяча одной и двумя руками без сопротивления защитника. |  |  |
| 17 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 15 на занятиях гимнастикой. ОРУ с гимнастическими палками. |  |  |
| 18 | Обучение технике кувырка вперед из упора присев; стойка на лопатках. |  |  |
| 19 | Кувырок назад в упор присев (м) в сед (д). Передвижения по скамейке. |  |  |
| 20 | Комплекс акробатических упражнений Поднимание туловища из положения лёжа за 30с. Учёт. |  |  |
| 21 | Висы на низкой перекладине Упражнения в равновесии на скамейке. |  |  |
| 22 | Обучение технике подъёма переворотом на низкой жерди. СКН. |  |  |
| 23 | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приёма. |  |  |
| 24 | Разучивание комплекса упражнений УГГ. Обучение, технике опорного прыжка «согнув ноги» |  |  |
| 25 |  Лазание по канату в два приёма на оценку. |  |  |
| 26 | Разучивание комбинации упражнений на бревне (д), на брусьях (м) |  |  |
| 27 | Техника опорного прыжка. Подъём переворотом на низкой перекладине (м) на оценку. |  |  |
| 28 | Зачёт комбинации акробатических упражнений.  |  |  |
| 29 | ОРУ с набивным мячом. Зачёт комплекса упражнений на бревне (д), на брусьях (м.) |  |  |
| 30 | Круговая тренировка на 4-х станциях. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д), зачёт. |  |  |
| 31 | Разучивание упражнений с обручем (д) с гантелями (м). Приседание на двух за 30 сек. Зачёт. |  |  |
| 32 | Обучение стойке на руках у опоры. ОРУ на гимнастической скамейке |  |  |
| 33 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 17 на занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг в попеременно двушажном ходе. |  |  |
| 34 | Работа рук в попеременно двушажном ходе. Эстафета с заданием. |  |  |
| 35 | Техника одновременно одношажного хода. Эстафета. |  |  |
| 36 | Обучение технике подъёма «полуёлочка». |  |  |
| 37 | Обучение технике торможения «плугом» с крутого спуска. |  |  |
| 38 | Поворот переступанием на месте, поворот «махом».Учёт. |  |  |
| 39 | Передвижение попеременно двушажным ходом в равномерном темпе до 2500м.-3500м. |  |  |
| 40 |  Совершенствование технике подъёма «ёлочка» |  |  |
| 41 | Совершенствование технике подъёма «лесенка». |  |  |
| 42 | Переход с попеременного двушажного на одновременный одношажный ход. |  |  |
| 43 | Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке.  |  |  |
| 44 | Спуск с горы в высокой стойке.  |  |  |
| 45 | Спуск с горы в средней стойке. Учёт. |  |  |
| 46 | Передвижение и спуск с горы «змейкой». Эстафета. |  |  |
| 47 | Прохождение дистанции с преодолением препятствий 2000-3000 м без учета времени. |  |  |
| 48 | Прохождение 2 км на время(м), 1км (д) |  |  |
| 49 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №16 на занятиях лёгкой атлетикой. Учет броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. |  |  |
| 50 | Челночный бег 3х10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шаг. разбега. |  |  |
| 51 | Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 6-8 шаг.разбега. Подтягивание в висе лежа (д) в висе (м). |  |  |
| 52 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№ 18 на занятиях волейболом Овладение техникой передвижений в волейболе. |  |  |
| 53 | Обучение технике передачи мяча сверху на месте над собой и в парах. |  |  |
| 54 | Обучение передаче в парах с набрасывания партнером, с перемещением (в стороны, вперед, назад) через сетку. |  |  |
| 55 | Обучение технике приема мяча снизу двумя на месте и после перемещения. |  |  |
| 56 | Обучение приему в парах после набрасывания партнером через сетку. |  |  |
| 57 | Техника передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
| 58 | Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Кто больше подаст и примет мяч». |  |  |
| 59 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении. |  |  |
| 60 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м с высокого старта на время.  |  |  |
| 61 | Бег 60 м с высокого старта. Учет |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места. Бег 300 м (д) и 500 (м) Учет. |  |  |
| 63 | Учёт технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. Кросс по пересечённой местности 1000 м. |  |  |
| 64 | Метание мяча (150гр) на дальность. Учет. |  |  |
| 65 | ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. |  |  |
| 66 | Остановка верхового мяча. Приём мяча на грудь. Игра в футбол. |  |  |
| 67 | Передачи мяча, игра в пас, остановка и удар по воротам.  |  |  |
| 68 | Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. Игра в футбол. |  |  |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану**  | **Дата по факту**  |
| 1 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№16 на занятиях лёгкой атлетикой Бег с высокого старта 20;30;60 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 2 | Совершенствование техники бега с высокого старта 30м. Учёт. |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с места. Учет.  |  |  |
| 4 | Метание теннисного мяча на дальность. Бег от 1000 до 2000 м в чередовании с ходьбой |  |  |
| 5 | Бег с высокого старта 60м.Учет. |  |  |
| 6 | Учёт технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. Кросс по пересечённой местности в равномерном темпе. 2000 м |  |  |
| 7 | Совершенствование бега 300 м (девочки) 500 м (мальчики).Учёт. |  |  |
| 8 | Кросс 1000м на время. |  |  |
| 9 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 18 по футболу. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и пассивных соперников. |  |  |
| 11 | ТБ на занятиях баскетболом Передача и ловля мяча от груди двумя, ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  |  |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Зачёт сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |  |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении. Зачёт прыжков со скакалкой 20 сек. |  |  |
| 14 | Техника ведения с изменением направления движения и скорости. Зачёт: поднимание туловища из положения лёжа за 30сек. |  |  |
| 15 | Техника бросков мяча одной от плеча с места и с 3-х шагов.. |  |  |
| 16 | Техника броска мяча одной и двумя руками без сопротивления защитника. |  |  |
| 17 | Инструктаж по ОТ. ИОТ № 15 на занятиях гимнастикой. ОРУ с набивным мячом. |  |  |
| 18 | Кувырк вперед из выпада; стойка на лопатках. |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат (д) в стойку ноги врозь (м). Передвижения по напольному бревну. |  |  |
| 20 | Комплекс акробатических упражнений. Обучение стойке на голове. |  |  |
| 21 | Висы на низкой перекладине. Упражнения в равновесии на скамейке. |  |  |
| 22 | Подъём переворотом на нижней жерди (д), на верхней жерди (м)  |  |  |
| 23 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Лазание по канату в два приёма. |  |  |
| 24 | Разучивание комплекса упражнений УГГ. Обучение, технике опорного прыжка «ноги врозь» |  |  |
| 25 |  Лазание по канату в два приёма на оценку. |  |  |
| 26 | Разучивание комбинации упражнений на бревне (д), на брусьях (м). |  |  |
| 27 | Подъём переворотом на верхней перекладине (м) на оценку. |  |  |
| 28 | Зачёт комбинации акробатических упражнений.  |  |  |
| 29 | ОРУ с набивным мячом. Зачёт комплекса упражнений на бревне (д), на брусьях (м.) |  |  |
| 30 | Круговая тренировка на 4-х станциях. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д), зачёт. |  |  |
| 31 | Разучивание упражнений с обручем (д) с гантелями (м). Приседание на двух за 30 сек. Зачёт. |  |  |
| 32 | Обучение стойке на руках у опоры. ОРУ на гимнастической скамейке |  |  |
| 33 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 17 на занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг в попеременно двушажном ходе. |  |  |
| 34 | Работа рук в попеременно двушажном ходе. Эстафета с заданием. |  |  |
| 35 | Техника одновременно одношажного хода. Эстафета. |  |  |
| 36 | Спуск с горы в высокой стойке. Подъём «полуёлочка». |  |  |
| 37 | Торможение «плугом» с крутого спуска. |  |  |
| 38 | Поворот переступанием на месте, поворот «махом». Учёт. |  |  |
| 39 | Передвижение попеременно двушажным ходом в равномерном темпе до 2500м.-3500м. |  |  |
| 40 |  Спуск с горы в средней стойке. Подъём «ёлочка». |  |  |
| 41 | Спуск с низкой стойке. Подъём «лесенка». |  |  |
| 42 | Переход с попеременно двушажного на одновременный одношажный ход. |  |  |
| 43 | Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке. Эстафета.  |  |  |
| 44 | Обучение технике одновременно двушажного хода.  |  |  |
| 45 | Переход с одновременно одношажного хода на одновременно двушажный ход. |  |  |
| 46 | Передвижение и спуск с горы «змейкой». Эстафета. |  |  |
| 47 | Прохождение дистанции с преодолением препятствий 2000-3000 м без учета времени. |  |  |
| 48 | Прохождение 2 км на время (м), 1км (д) |  |  |
| 49 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №16 на занятиях лёгкой атлетикой. Учет броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. |  |  |
| 50 | Челночный бег 4х10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагового разбега. |  |  |
| 51 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. Подтягивание в висе лежа (д) в висе (м). |  |  |
| 52 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений в волейболе. |  |  |
| 53 | Обучение технике передачи мяча сверху на месте над собой и в парах. |  |  |
| 54 | Обучение передаче в парах с набрасывания партнером, с перемещением (в стороны, вперед, назад) через сетку. |  |  |
| 55 | Обучение технике приема мяча снизу двумя на месте и после перемещения. |  |  |
| 56 | Обучение приему в парах после набрасывания партнером через сетку. |  |  |
| 57 | Техника передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. |  |  |
| 58 | Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Кто больше подаст и примет мяч». |  |  |
| 59 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении. |  |  |
| 60 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м с высокого старта на время.  |  |  |
| 61 | Бег 60 м с высокого старта. Учет |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места. Бег 300 м (д) и 500 (м) Учет. |  |  |
| 63 | Учёт технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. Кросс по пересечённой местности 1000 м. |  |  |
| 64 | . Метание мяча (150гр) на дальность. Учет. |  |  |
| 65 | ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. |  |  |
| 66 | Остановка верхового мяча. Приём мяча на грудь. Игра в футбол. |  |  |
| 67 | Передачи мяча, игра в пас, остановка и удар по воротам.  |  |  |
| 68 | Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. Игра в футбол. |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану**  | **Дата по факту**  |
| 1 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№16 на занятиях лёгкой атлетикой Бег с высокого старта 30;60 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 2 | Совершенствование техники бега с высокого старта 30м.Учёт. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта 60м.Учет. |  |  |
| 4 | Метание теннисного мяча на дальность. Бег от 1000 до 2000 м в чередовании с ходьбой |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места. Учет. |  |  |
| 6 | Кросс 1000м на время. |  |  |
| 7 | Совершенствование бега 300 м (девочки) 500 м (мальчики).Учёт. |  |  |
| 8 | Кросс по пересечённой местности в равномерном темпе 2000 м. |  |  |
| 9 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 18 по футболу. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и пассивных соперников. |  |  |
| 11 | ТБ на занятиях баскетболом Передача и ловля мяча от груди двумя, ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  |  |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  |  |  |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении.  |  |  |
| 14 | Техника ведения с изменением направления движения и скорости. Зачёт: поднимание туловища из положения лёжа за 30сек. |  |  |
| 15 | Техника бросков мяча одной от плеча с места и с 3-х шагов.. |  |  |
| 16 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Зачёт сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |  |
| 17 | Инструктаж по ОТ, ИОТ № 15 на занятиях гимнастикой.  |  |  |
| 18 | Кувырк вперед из выпада в стойку на лопатках. |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат (д) в стойку ноги врозь (м). Упражнения в равновесии на скамейке. |  |  |
| 20 | Комплекс акробатических упражнений. Стойка на голове из упора присев. |  |  |
| 21 | Висы на разновысоких брусьях.  |  |  |
| 22 | Подъём переворотом на нижней жерди (д), на верхней жерди (м)  |  |  |
| 23 | ОРУ в парах. Лазание по канату в два приёма. |  |  |
| 24 | Разучивание комплекса упражнений УГГ. Опорный прыжок «ноги врозь». |  |  |
| 25 | Лазание по канату в два приёма на оценку. |  |  |
| 26 | Разучивание комбинации упражнений на бревне (д), на брусьях (м). |  |  |
| 27 | Подъём переворотом на нижней перекладине (м). |  |  |
| 28 | Зачёт комбинации акробатических упражнений.  |  |  |
| 29 | ОРУ с набивным мячом. Зачёт комплекса упражнений на бревне (д), на брусьях (м.) |  |  |
| 30 | Круговая тренировка на 4-х станциях. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д), зачёт. |  |  |
| 31 | Разучивание упражнений с обручем (д) с гантелями (м). Приседание на двух за 30 сек. Зачёт. |  |  |
| 32 | Стойка на руках у опоры. Переворот боком. |  |  |
| 33 | Инструктаж по ОТ, ИОТ № 17 на занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг в попеременно двушажном ходе. |  |  |
| 34 | Работа рук в попеременно двушажном ходе. Эстафета с заданием. |  |  |
| 35 | Техника одновременно одношажного хода. Эстафета. |  |  |
| 36 | Спуск с горы в высокой стойке. Подъём «полуёлочка». |  |  |
| 37 | Торможение «плугом» с крутого спуска. |  |  |
| 38 | Поворот переступанием на месте, поворот «махом». Учёт. |  |  |
| 39 | Передвижение попеременно двушажным ходом в равномерном темпе до 2500м.-3500м. |  |  |
| 40 | Переход с попеременно двушажного на одновременный одношажный ход. |  |  |
| 41 | Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке. Эстафета.  |  |  |
| 42 | Обучение технике одновременно двушажного хода.  |  |  |
| 43 | Переход с одновременно одношажного хода на одновременно двушажный ход. |  |  |
| 44 | Передвижение и спуск с горы «змейкой». Эстафета. |  |  |
| 45 | Прохождение дистанции с преодолением препятствий 2000-3000 м без учета времени. |  |  |
| 46 | Прохождение 2 км на время (м), 1км (д) |  |  |
| 47 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №16 на занятиях лёгкой атлетикой. Учет броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. |  |  |
| 48 | Челночный бег 4х10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагового разбега. |  |  |
| 49 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.  |  |  |
| 50 | Подтягивание в висе лежа (д) в висе (м). |  |  |
| 51 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений в волейболе. |  |  |
| 52 | Обучение технике передачи мяча сверху на месте над собой и в парах. |  |  |
| 53 | Обучение передаче в парах с набрасывания партнером, с перемещением (в стороны, вперед, назад) через сетку. |  |  |
| 54 | Обучение технике приема мяча снизу двумя на месте и после перемещения. |  |  |
| 55 | Обучение приему в парах после набрасывания партнером через сетку. |  |  |
| 56 | Техника передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. |  |  |
| 57 | Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Кто больше подаст и примет мяч». |  |  |
| 58 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении. |  |  |
| 59 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м с высокого старта на время.  |  |  |
| 60 | Бег 60 м с высокого старта. Метание мяча (150гр) на дальность.  |  |  |
| 61 | Прыжки в длину с места. Бег 300 м (д) и 500 (м) Учет. |  |  |
| 62 | Учёт технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. Кросс по пересечённой местности 1000 м. |  |  |
| 63 | Метание гранаты с 3-х шагового разбега (мальчики).Учёт. |  |  |
| 64 | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) в равномерном темпе. |  |  |
| 65 | ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. |  |  |
| 66 | Передачи мяча, игра в пас, остановка и удар по воротам. Игра в футбол |  |  |
| 67 | Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. Игра в футбол. |  |  |
| 68 | Действия в защите и при пробивании мяча. Учебная игра. |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану**  | **Дата по факту**  |
| 1 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№16 на занятиях лёгкой атлетикой Бег с высокого старта 30;60 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 2 | Совершенствование техники бега с высокого старта 30м.Учёт. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта 60м.Учет. |  |  |
| 4 | Метание мяча весом 300гр. на дальность (м), 150 гр. (д). Бег от 1500 до 2000 м в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места и с разбега. Учет. |  |  |
| 6 | Кросс 1000м на время. |  |  |
| 7 | Совершенствование бега 300 м (девочки) 500 м (мальчики). Учёт. |  |  |
| 8 | Кросс по пересечённой местности в равномерном темпе 2000 м. |  |  |
| 9 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 18 по футболу. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и пассивных соперников. |  |  |
| 11 | ТБ на занятиях баскетболом Передача и ловля мяча от груди двумя, ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  |  |
| 12 | ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  |  |  |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении.  |  |  |
| 14 | Техника ведения с изменением направления движения и скорости. Зачёт: поднимание туловища из положения лёжа за 30сек. |  |  |
| 15 | Техника бросков мяча одной от плеча с места и с 3-х шагов.. |  |  |
| 16 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Зачёт сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |  |
| 17 | Инструктаж по ОТ, ИОТ № 15 на занятиях гимнастикой.  |  |  |
| 18 | Длинный кувырок вперед толчком двух ног с двухшагового разбега. |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат (д) в основную стойку (м). Упражнения в равновесии на скамейке. |  |  |
| 20 | Комплекс акробатических упражнений. Стойка на голове силой из упора присев. |  |  |
| 21 | Висы и упоры на разновысоких и параллельных брусьях.  |  |  |
| 22 | Подъём переворотом на нижней жерди (д), на верхней жерди (м)  |  |  |
| 23 | ОРУ в парах. Лазание по канату в два приёма. |  |  |
| 24 | Подъем переворотом с нижней на верхнюю жердь (д). Подъем переворотом на перекладине (м). |  |  |
| 25 | Лазание по канату в два приёма на оценку. |  |  |
| 26 | Разучивание комбинации упражнений на бревне (д), на брусьях (м). |  |  |
| 27 | Выход силой на перекладине (м). Зачёт комбинации акробатических упражнений (д). |  |  |
| 28 | Зачёт комбинации акробатических упражнений (м).  |  |  |
| 29 | ОРУ с набивным мячом. Зачёт комплекса упражнений на бревне (д), на брусьях (м.) |  |  |
| 30 | Круговая тренировка. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д), зачёт. |  |  |
| 31 | Разучивание упражнений с обручем (д) с гантелями (м).  |  |  |
| 32 | Стойка на руках у опоры. Переворот боком. |  |  |
| 33 | Инструктаж по ОТ, ИОТ № 17 на занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг в попеременно двушажном ходе. |  |  |
| 34 | Работа рук в попеременно двушажном ходе. Эстафета с заданием. |  |  |
| 35 | Техника одновременно одношажного хода. Эстафета. |  |  |
| 36 | Спуск с горы в высокой стойке. Подъём «полуёлочка». |  |  |
| 37 | Торможение «плугом» с крутого спуска. |  |  |
| 38 | Поворот переступанием на месте, поворот «махом». Учёт. |  |  |
| 39 | Передвижение попеременно двушажным ходом в равномерном темпе от 3000м - 4000м. |  |  |
| 40 | Переход с попеременно двушажного на одновременный одношажный ход. |  |  |
| 41 | Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке. Эстафета.  |  |  |
| 42 | Обучение технике одновременно двушажного хода.  |  |  |
| 43 | Переход с одновременно одношажного хода на одновременно двушажный ход. |  |  |
| 44 | Передвижение и спуск с горы «змейкой». Эстафета. |  |  |
| 45 | Прохождение дистанции с преодолением препятствий 2000-3000 м без учета времени. |  |  |
| 46 | Прохождение 2 км на время (м), 1км (д) |  |  |
| 47 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №16 на занятиях лёгкой атлетикой. Учет броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. |  |  |
| 48 | Челночный бег 4х10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагового разбега. |  |  |
| 49 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.  |  |  |
| 50 | Подтягивание в висе лежа (д) в висе (м). |  |  |
| 51 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений в волейболе. |  |  |
| 52 | Обучение технике передачи мяча сверху на месте над собой и в парах. |  |  |
| 53 | Обучение передаче в парах с набрасывания партнером, с перемещением (в стороны, вперед, назад) через сетку. |  |  |
| 54 | Обучение технике приема мяча снизу двумя на месте и после перемещения. |  |  |
| 55 | Обучение приему в парах после набрасывания партнером через сетку. |  |  |
| 56 | Техника передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. |  |  |
| 57 | Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Кто больше подаст и примет мяч». |  |  |
| 58 | ТБ на занятиях баскетболом. Техника броска мяча одной и двумя руками без сопротивления защитника.  |  |  |
| 59 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении. |  |  |
| 60 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м с высокого старта на время.  |  |  |
| 61 | Бег 60 м с высокого старта. Метание мяча (150гр) на дальность.  |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места. Бег 300 м (д) и 500 (м) Учет. |  |  |
| 63 | Учёт технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. Кросс по пересечённой местности 1000 м. |  |  |
| 64 | Метание гранаты с 3-х шагового разбега (мальчики).Учёт. |  |  |
| 65 | Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) в равномерном темпе. |  |  |
| 66 | ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. |  |  |
| 67 | Передачи мяча, игра в пас, остановка и удар по воротам. Игра в футбол |  |  |
| 68 | Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. Игра в футбол. |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Дата по плану**  | **Дата по факту**  |
| 1 | Инструктаж по ОТ. ИОТ№16 на занятиях лёгкой атлетикой Бег с высокого старта 30;60 м. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 2 | Совершенствование техники бега с высокого старта 30м.Учёт. |  |  |
| 3 | Бег с высокого старта 60м.Учет. |  |  |
| 4 | Метание мяча весом 300гр. на дальность (м), 150 гр. (д). Бег от 1500 до 2000 м в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места и с разбега. Учет. |  |  |
| 6 | Кросс 1000м на время. |  |  |
| 7 | Совершенствование бега 300 м (девочки) 500 м (мальчики). Учёт. |  |  |
| 8 | Кросс по пересечённой местности в равномерном темпе 2000 м. |  |  |
| 9 | Инструктаж по ОТ.ИОТ № 18 по футболу. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 10 | Ведение мяча с обводкой стоек и пассивных соперников. Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. Игра в футбол. |  |  |
| 11 | ТБ на занятиях баскетболом Передача и ловля мяча от груди двумя, ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. |  |  |
| 12 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  |  |  |
| 13 | Техника ловли и передачи мяча: одной рукой от плеча на месте и в движении.  |  |  |
| 14 | Техника ведения с изменением направления движения и скорости. Зачёт: поднимание туловища из положения лёжа за 30сек. |  |  |
| 15 | Техника бросков мяча одной от плеча с места и с 3-х шагов.. |  |  |
| 16 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Зачёт сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. |  |  |
| 17 | Инструктаж по ОТ, ИОТ № 15 на занятиях гимнастикой. Разучивание упражнений с обручем (д) с гантелями (м). |  |  |
| 18 | Длинный кувырок вперед толчком двух ног с двухшагового разбега. |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат (д) в основную стойку (м). Упражнения в равновесии на скамейке. |  |  |
| 20 | Комплекс акробатических упражнений. Стойка на голове силой из упора присев. |  |  |
| 21 | Висы и упоры на разновысоких и параллельных брусьях.  |  |  |
| 22 | Подъём переворотом на нижней жерди (д), на верхней жерди (м)  |  |  |
| 23 | ОРУ в парах. Лазание по канату в два приёма. |  |  |
| 24 | Подъем переворотом с нижней на верхнюю жердь (д). Подъем переворотом на перекладине (м). |  |  |
| 25 | Лазание по канату в два приёма на оценку. Стойка на руках у опоры. Переворот боком. |  |  |
| 26 | Разучивание комбинации упражнений на бревне (д), на брусьях (м). |  |  |
| 27 | Выход силой на перекладине (м). Зачёт комбинации акробатических упражнений (д). |  |  |
| 28 | Зачёт комбинации акробатических упражнений (м).  |  |  |
| 29 | ОРУ с набивным мячом. Зачёт комплекса упражнений на бревне (д), на брусьях (м.) |  |  |
| 30 | Круговая тренировка. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д), зачёт. |  |  |
| 31 | Штрафные броски в корзину из 3-х точек. |  |  |
| 32 | Броски в корзину с двух шагового разбега |  |  |
| 33 | Инструктаж по ОТ, ИОТ № 17 на занятиях лыжным спортом. Скользящий шаг в попеременно двушажном ходе. |  |  |
| 34 | Работа рук в попеременно двушажном ходе. Эстафета с заданием. |  |  |
| 35 | Техника одновременно одношажного хода. Эстафета. |  |  |
| 36 | Спуск с горы в высокой стойке. Подъём «полуёлочка». |  |  |
| 37 | Торможение «плугом» с крутого спуска. |  |  |
| 38 | Поворот переступанием на месте, поворот «махом». Учёт. |  |  |
| 39 | Передвижение попеременно двушажным ходом в равномерном темпе от 3000м - 4000м. |  |  |
| 40 | Переход с попеременно двушажного на одновременный одношажный ход. |  |  |
| 41 | Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойке. Эстафета.  |  |  |
| 42 | Обучение технике одновременно двушажного хода.  |  |  |
| 43 | Переход с одновременно одношажного хода на одновременно двушажный ход. |  |  |
| 44 | Передвижение и спуск с горы «змейкой». Эстафета. |  |  |
| 45 | Прохождение дистанции с преодолением препятствий 2000-3000 м без учета времени. |  |  |
| 46 | Прохождение 2 км на время (м), 1км (д) |  |  |
| 47 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №16 на занятиях лёгкой атлетикой. Учет броска набивного мяча из-за головы из положения сидя. |  |  |
| 48 | Челночный бег 4х10 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 2-3 шагового разбега. |  |  |
| 49 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега.  |  |  |
| 50 | Подтягивание в висе лежа (д) в висе (м). |  |  |
| 51 | Инструктаж по ОТ. ИОТ №18 на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений в волейболе. |  |  |
| 52 | Техника передачи мяча сверху на месте над собой и в парах. |  |  |
| 53 | Передача в парах с набрасывания партнером, с перемещением (в стороны, вперед, назад) через сетку. |  |  |
| 54 | Прием в парах после набрасывания партнером через сетку. |  |  |
| 55 | Обучение технике нападающего удара. |  |  |
| 56 | Техника передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу. |  |  |
| 57 | Техника нижней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Кто больше подаст и примет мяч». |  |  |
| 58 | Техника вкрхней прямой подачи мяча с 3-6 м от сетки. Игра «Кто больше подаст и примет мяч». |  |  |
| 59 | Техника приема мяча снизу двумя на месте и после перемещения. |  |  |
| 60 | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 61 | ТБ на занятиях баскетболом. Техника броска мяча одной и двумя руками без сопротивления защитника.  |  |  |
| 62 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Взаимодействие двух игроков в нападении. |  |  |
| 63 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м с высокого старта на время. Бег 60 м с высокого старта. |  |  |
| 64 |  Метание мяча (150гр) на дальность. Бег 300 м (д) и 500 (м) Учет. |  |  |
| 65 | Прыжки в длину с места. Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки) в равномерном темпе. |  |  |
| 66 | Учёт технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагового разбега. Кросс по пересечённой местности 1000 м. |  |  |
| 67 | ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу внутренним и внешним краем. Действия в обороне и при пробивании штрафного броска. |  |  |
| 68 | Передачи мяча, игра в пас, остановка и удар по воротам. Игра в футбол |  |  |

ПРИНЯТО:

ШМО учителей ОБЖ и физической культуры

Протокол № \_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Б.Перфилова

от «\_\_30\_\_»\_\_\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_ 2019 года