

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет: физическая культура

Уровень образования: основное общее 5-9 класс

Составитель: Головачева И.Ф

Чумакова Н.В.

**Паспорт рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 5-9 |
| Предметная область | Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности |
| Предмет | Физическая культура |
| Уровень программы | Базовый |
| Количество часов в неделю | 5кл-3часа, 6кл-3часа, 7кл-3часа, 8кл-3часа, 9кл-3часа |
| Количество часов в год | 5кл-102часа, 6кл-102часа, 7кл-102часа, 8кл-102часа, 9кл.-102часа |
| Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями | ФГОС ООО (5-9) |
| Рабочая программа составлена на основе программы | Программа "Физическая культура"  В.И. Лях. Передметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.  М.: Просвещение, 2014 |
| Учебник | М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. Под ред. М.Я. Виленского.Физическая культура 5 – 7 кл. М.: Просвещение, 2019 |

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень с формированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** 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.

***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** 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 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.

***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 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.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | , с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180  22 | 160  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок набивного мяча 1 кг , м | 10,0  7 | 14,0  5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическая культура** | **Выпускник научится** | **Выпускник получит возможность научиться** |
| • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических  качеств;  • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;  • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | • *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*  • *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*  • *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*  • *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*  • *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*  • *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*  • *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*  • *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*  • *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*  • *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*  *• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.* |

# 

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе

освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и

др.

**Физическая культура как область знаний**

# Основы знаний о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**.** Естественные основы.Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

Социально-психологические основы.Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении 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, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания.*Воздушные ванны*.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

*Способы самоконтроля.*Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе.Организация и проведение пеших туристических походов. Требованиятехники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация ипланирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы** **двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:**

- подготовка к занятиям физической культурой (выбор м мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);

- подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и* *самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной* *физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и* *физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Тематическое планирование для учащихся 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика, баскетбол**  Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Разучивание техники высокого старта.. Л/а эстафеты, подвижная игра | 24  1 |
| 2 | ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека | 1 |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15– 30 м | 1 |
| 4 | Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. | 1 |
| 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров. | 1 |
| 6 | Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. | 1 |
| 7 | Тестирование: прыжки в длину с места Челночный бег 3×10 метров. | 1 |
| 8 | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, | 1 |
| 9 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров | 1 |
| 10 | Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 11 | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние | 1 |
| 12 | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении | 1 |
| 14 | Терминология игры в баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 15 | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника | 1 |
| 16 | Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча. | 1 |
| 17 | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). | 1 |
| 18 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | 1 |
| 19 | Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. | 1 |
| 20 | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 21 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. | 1 |
| 22 | Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее | 1 |
| 23 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 24 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |
|  | **Гимнастика** | 24 |
| 25 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 |
| 27 | Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. | 1 |
| 28 | Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость | 1 |
| 29 | Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость | 1 |
| 30 | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат | 1 |
| 31 | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 32 | Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время | 1 |
| 33 | ОРУ Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. | 1 |
| 34 | О.Р.У. на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 35 | Тестирование: приседание на одной ноге. | 1 |
| 36 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 37 | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку | 1 |
| 38 | Учет техники выполнения упражнения в висе(мальчики) упражнения на низкой перекладине (девочки | 1 |
| 39 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 40 | О.Р.У., СУ.. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку.. | 1 |
| 41 | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. | 1 |
| 42 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку Упражнения в равновесии. | 1 |
| 43 | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 44 | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. | 1 |
| 45 | О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через скакалку | 1 |
| 46 | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 47 | Акробатические упражнения (связка). Упражнение на развитие силы ног. | 1 |
| 48 | Тестирование: вис на перекладине | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка, волейбол** | 30 |
| 49 | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 50 | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Развитие координационных способностей | 1 |
| 51 | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | 1 |
| 52 | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. | 1 |
| 53 | Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения | 1 |
| 54 | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |
| 55 | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». | 1 |
| 56 | Кроссовый бег 4,5 минуты. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 57 | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. | 1 |
| 58 | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте | 1 |
| 59 | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.. | 1 |
| 60 | Кроссовый бег 5,5 минуты. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 61 | Совершенствование изученных элементов волейбола | 1 |
| 62 | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |
| 63 | Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча | 1 |
| 64 | Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма | 1 |
| 65 | Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча.. | 1 |
| 66 | Урок- соревнование | 1 |
| 67 | Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. | 1 |
| 68 | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча. | 1 |
| 69 | Урок- соревнование по передачам | 1 |
| 70 | Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия. | 1 |
| 71 | Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку | 1 |
| 72 | Урок- соревнование по бегу | 1 |
| 73 | О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках | 1 |
| 74 | Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 |
| 75 | Урок- соревнование с игровыми заданиями | 1 |
| 76 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 |
| 77 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра | 1 |
| 78 | Урок- соревнование по ОФП | 1 |
|  | **Баскетбол** | 24 |
| 79 | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом.. Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 80 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления | 1 |
| 81 | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами | 1 |
| 82 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 83 | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | 1 |
| 84 | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча | 1 |
| 85 | О.Р.У. в движении Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |
| 86 | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |
| 87 | Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца. | 1 |
| 88 | О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом | 1 |
| 89 | Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. | 1 |
| 90 | Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. | 1 |
| 91 | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 92 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 93 | Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места | 1 |
| 94 | Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 95 | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 96 | Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 97 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 98 | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. | 1 |
| 99 | Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. | 1 |
| 100 | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре | 1 |
| 101 | Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки. | 1 |
| 102 | Километры здоровья, подведение итогов года | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика**  Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Разучивание техники высокого старта.. Л/а эстафеты, подвижная игра. | 24  1 |
| 2 | ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека | 1 |
| 3 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15– 30 м | 1 |
| 4 | Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. | 1 |
| 5 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров. | 1 |
| 6 | Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. | 1 |
| 7 | Тестирование: прыжки в длину с места Челночный бег 3×10 метров. | 1 |
| 8 | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с | 1 |
| 9 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров | 1 |
| 10 | Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 11 | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние | 1 |
| 12 | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 13 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами | 1 |
| 14 | Терминология игры в баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 15 | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника | 1 |
| 16 | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). | 1 |
| 17 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | 1 |
| 18 | Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, | 1 |
| 19 | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча | 1 |
| 20 | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 21 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски | 1 |
| 22 | Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. | 1 |
| 23 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 24 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | 24 |
| 25 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. О.Р.У. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 26 | Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. | 1 |
| 27 | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат | 1 |
| 28 | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 29 | Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время | 1 |
| 30 | наклоны вперед из положения сидя на гибкость. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат | 1 |
| 32 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 33 | удержание ног под углом 45 \* на время | 1 |
| 34 | ОРУ Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. | 1 |
| 35 | Тестирование: приседание на одной ноге. | 1 |
| 36 | Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой | 1 |
| 37 | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку | 1 |
| 38 | Учет техники выполнения упражнения в висе(мальчики) упражнения на низкой перекладине (девочки). | 1 |
| 39 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 40 | О.Р.У., СУ.. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку.. | 1 |
| 41 | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. | 1 |
| 42 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку Упражнения в равновесии | 1 |
| 43 | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 44 | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; | 1 |
| 45 | О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через скакалку | 1 |
| 46 | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Упражнение на развитие силы ног. | 1 |
| 47 | Тестирование: вис на перекладине. | 1 |
| 48 | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | **Кроссовая подготовка, волейбол** | 30 |
| 49 | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. | 1 |
| 50 | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 51 | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Развитие координационных способностей | 1 |
| 52 | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения | 1 |
| 53 | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. | 1 |
| 54 | Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения | 1 |
| 55 | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |
| 56 | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». | 1 |
| 57 | Кроссовый бег 4,5 минуты. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Прием мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 58 | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад | 1 |
| 59 | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. | 1 |
| 60 | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.. | 1 |
| 61 | Кроссовый бег 5,5 минуты. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 62 | Совершенствование изученных элементов волейбола. | 1 |
| 63 | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |
| 64 | Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача | 1 |
| 65 | Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма | 1 |
| 66 | Урок- соревнование | 1 |
| 67 | Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. | 1 |
| 68 | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча. | 1 |
| 69 | Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |
| 70 | Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия. | 1 |
| 71 | Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку | 1 |
| 72 | О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках | 1 |
| 73 | Урок- соревнование по волейболу | 1 |
| 74 | Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков | 1 |
| 75 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | 1 |
| 76 | Урок- соревнование по ОФП | 1 |
| 77 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 78 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра | 1 |
|  | **Баскетбол, легкая атлетика** | 24 |
| 79 | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом.. Остановка двумя шагами и прыжком. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 80 | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами | 1 |
| 81 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 82 | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | 1 |
| 83 | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. | 1 |
| 84 | О.Р.У. в движении Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита | 1 |
| 85 | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |
| 86 | Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца. | 1 |
| 87 | О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 88 | Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание | 1 |
| 89 | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча | 1 |
| 90 | Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. | 1 |
| 91 | Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |
| 92 | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 93 | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. | 1 |
| 94 | Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места | 1 |
| 95 | Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча | 1 |
| 96 | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 97 | Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |
| 98 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 99 | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. | 1 |
| 100 | Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. | 1 |
| 101 | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре | 1 |
| 102 | Километры здоровья, подведение итогов года. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Кол-во часов |
| 1 | **Легкая атлетика**  Инструктаж по технике безопасности. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | **15**  1 |
| 2 | Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 1 |
| 3 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. | 1 |
| 4 | Прыжки в высоту. Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. | 1 |
| 7 | Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | 1 |
| 9 | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м. | 1 |
| 10 | Метание мяча весом 150 г с места на дальность. | 1 |
| 11 | Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов . | 1 |
| 12 | Бросок набивного мяча (2 кг). | 1 |
| 13 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра | 1 |
| 14 | Процесс совершенствования прыжков в высоту. Вредные привычки. | 1 |
| 15 | **Кроссовая подготовка**  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность | **9**  1 |
| 16 | Бег в равномерном темпе до 8 мин | 1 |
| 17 | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин | 1 |
| 18 | Бег на 1500 м. Правила самоконтроля и гигиены | 1 |
| 19 | Бег в равномерном темпе до 12 минут. Круговая тренировка | 1 |
| 20 | Бег в равномерном темпе 15 минут | 1 |
| 21 | Бег на местности 1200м. Психологические особенности возрастного развития. | 1 |
| 22 | Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности. | 1 |
| 23 | Круговая тренировка. Кросс до 15 минут. | 1 |
| 24 | Кросс до 15 минут. | 1 |
| 25 | **Гандбол**  ТБ по спортивным играм. Стойки и перемещения. Повороты без мяча и с мячом. | 10  1 |
| 26 | Остановка шагом. Передача мяча на месте. | 1 |
| 27 | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 |
| 28 | Введение мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 |
| 29 | Ловля катящегося  мяча | 1 |
| 30 | Бросок мяча в прыжке. Блокировка броска. | 1 |
| 31 | Позиционное нападение с изменением позиций.  Нападение быстрым прорывом (2:1). | 1 |
| 32 | Игра по правилам мини-гандбола | 1 |
| 33 | Перехват мяча. Игра вратаря. | 1 |
| 34 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 35 | **Баскетбол**  История баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | **15**  1 |
| 36 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 37 | Остановки, повороты. Передача мяча от груди. | 1 |
| 38 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 39 | Передача одной рукой от плеча. Введение мяча. | 1 |
| 40 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | 1 |
| 41 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 42 | Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | 1 |
| 43 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места. | 1 |
| 44 | Введение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 45 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1 |
| 46 | Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 47 | Тактика свободного нападения. | 1 |
| 48 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 49 | Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 |
| 50 | **Волейбол**  История волейбола.  Стойка и перемещения. | **10**  1 |
| 51 | Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 52 | Передача мяча над собой. То же через сетку***.*** | 1 |
| 53 | Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | 1 |
| 54 | Игровые упражнения. Игра волейбол по упрощённым правилам. | 1 |
| 55 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. | 1 |
| 56 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром***.*** | 1 |
| 57 | Комбинации из основных элементов волейбола-на результат. | 1 |
| 58 | Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля***.*** | 1 |
| 59 | Позиционное нападение. | 1 |
| 60 | **Гимнастика**  История гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» | **18**  1 |
| 61 | Общеразвивающие упражнения в парах | 1 |
| 62 | Общеразвивающие упражнений с предметами. | 1 |
| 63 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |
| 64 | Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. | 1 |
| 65 | Освоение опорных прыжков | 1 |
| 66 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 67 | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 |
| 68 | Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | 1 |
| 69 | Опорные прыжки. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 70 | Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 71 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |
| 72 | Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 73 | Акробатические упражнения. Подтягивание. | 1 |
| 74 | Акробатическая комбинация. | 1 |
| 75 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 76 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |
| 77 | Выполнение акробатической комбинации на результат. | 1 |
| 78 | **Футбол**  История футбола. Основные правила игры в футбол. | **10**  1 |
| 79 | Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки | 1 |
| 80 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения | 1 |
| 81 | Ведение мяча по прямой с изменениями скорости ведения. | 1 |
| 82 | Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель | 1 |
| 83 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам. | 1 |
| 84 | Тактика свободного нападения.  Игра по упрощённым правилам | 1 |
| 85 | Позиционное нападение без изменения позиции игроков. | 1 |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам | 1 |
| 87 | Игра по упрощённым правилам.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | 1 |
| 88 | **Легкая атлетика**  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | **6**  1 |
| 89 | Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 1 |
| 90 | Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 92 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; | 1 |
| 93 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 94 | **Кроссовая подготовка**  Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. | **9**  1 |
| 95 | Бег с препятствиями. Кросс 500м. | 1 |
| 96 | Полоса препятствий. Бег 12 минут. | 1 |
| 97 | Круговая тренировка. Кросс 800м. | 1 |
| 98 | Бег в равномерном темпе до 14 минут. | 1 |
| 99 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 |
| 100 | Круговая тренировка. Кросс 1000м. | 1 |
| 101 | Бег 1500м на результат. | 1 |
| 102 | Кросс до15 минут. Задание на каникулы. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 8 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика**  Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности | 24  1 |
| 2 | Низкий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10 | 1 |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 1 |
| 4 | Низкий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции (70 – 80 м).. | 1 |
| 5 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств | 1 |
| 6 | Бег на результат 60 м. Эстафетный бег(круговая эстафета). Развитие скоростных качеств Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 7 | Низкий старт 20 – 40 м. Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 |
| 9 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 11 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. | 1 |
| 12 | Челночный бег3х10 – на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения..Прыжковые упражнения со скакалкой | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 1кг), вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега – на результат. | 1 |
| 15 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 16 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
| 17 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 18 | Темповой бег ( по отрезкам): мальчики –800м, девочки – 400м. Спортивные игры | 1 |
| 19 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием | 1 |
| 20 | Бег 2000 метров – на результат .мальчики, 1500м-девочки. Учебные игры | 1 |
| 21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей | 1 |
| 22 | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | 1 |
| 23 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 24 | Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | **Баскетбол** | 24 |
| 25 | Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 26 | Передача мяча различными способами на месте. | 1 |
| 27 | Бросок мяча в движении | 1 |
| 28 | Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Учебная игра | 1 |
| 29 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 |
| 30 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 31 | Передачи мяча различными способами в движении. | 1 |
| 32 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.. Учебная игра | 1 |
| 33 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |
| 34 | Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 35 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | 1 |
| 36 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
| 37 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра | 1 |
| 38 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Личная защита | 1 |
| 39 | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Штрафной бросок. Быстрый прорыв(2х1,3х2) | 1 |
| 40 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. | 1 |
| 41 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на мес | 1 |
| 42 | Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 43 | Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
| 44 | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра | 1 |
| 45 | Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2). | 1 |
| 46 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении | 1 |
| 47 | Совершенствование перемещений. Учебная игра | 1 |
| 48 | Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра | 1 |
|  | **Спортивные игры, гимнастика** | 30 |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе | 1 |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока | 1 |
| 51 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя рука-ми снизу. | 1 |
| 52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей | 1 |
| 53 | Комбинация из разученных перемещений | 1 |
| 54 | Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка) | 1 |
| 55 | Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение | 1 |
| 56 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча | 1 |
| 57 | Развитие координационных способностей | 1 |
| 58 | Прием подачи. Нападение через 3ю зону | 1 |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
| 60 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места | 1 |
| 61 | Упражнения для развития кисти. Прием мяча снизу. Развитие координационных способностей | 1 |
| 62 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча. | 1 |
| 63 | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков(2:2, 3:3)учебная игра | 1 |
| 65 | Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростных скоростно- силовых качеств. Учебные игры | 1 |
| 66 | Учебные игры с судейством соревнований | 1 |
| 67 | Целевой инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | 1 |
| 68 | Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах | 1 |
| 69 | Повороты в движении. Перестроения ОРУ на месте. Вис согнувшись, прогнувшись | 1 |
| 70 | Угол в упоре. Развитие силы, | 1 |
| 71 | Кувырок назад, стойка ноги врозь(мал.) .Мост и поворот в упор на одном колене(дев). | 1 |
| 72 | ОРУв движении. Развитие силовых способностей | 1 |
| 73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
| 74 | Совершенствование упражнений в висах и упорах.. . Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 76 | ОРУ в движении.. Упражнения на гибкость. акробатические упражнения | 1 |
| 77 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок(мал) Мост и поворот в упор на одном коле-не(дев). | 1 |
| 78 | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Учебная игра.. | 1 |
|  | **Волейбол, кроссовая подготовка** | 24 |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча во встречных колоннах | 1 |
| 80 | Развитие координационных способностей. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 81 | Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам .отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | 1 |
| 82 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения(СБУ). Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: | 1 |
| 83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей Учебная игра. | 1 |
| 84 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча | 1 |
| 85 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
| 86 | Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения | 1 |
| 87 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача и прием подачи | 1 |
| 88 | Развитие выносливости. ОРУ | 1 |
| 89 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий, правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | 1 |
| 90 | ОРУ в движении. Бег 18 мин. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м бег прыжками | 1 |
| 91 | Круговая тренировка Спортивные игр | 1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений | 1 |
| 93 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин | 1 |
| 94 | Развитие общей выносливости | 1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Километры здоровья. Учебная игра. | 1 |
| 96 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 30 – 60 метров. ТБ | 1 |
| 97 | Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в сред-нем темпе сериями по 10 – 20 сек. Учебная игра. | 1 |
| 98 | ОРУ с теннисным мячом комплекс | 1 |
| 99 | Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.. Техника безопасности при метании | 1 |
| 100 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег 5х6м– на результат . Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6-8 м. | 1 |
| 101 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 102 | Километры здоровья | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 9класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика**  Техника безопасности на занятиях. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 24  1 |
| 2 | Теоретические сведении: «Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность | 1 |
| 3 | Низкий старт до 30м. бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег | 1 |
| 4 | Низкий старт до 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 5 | Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. . Спортивные игры(футбол | 1 |
| 6 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Бег 60м Техника безопасности в беге на короткие дистанции | 1 |
| 7 | Бег 200м-мал., 1500м- дев.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места. ОРУ. Развитие скоростных качеств Метание мяча на дальность | 1 |
| 9 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. развитие выносливости | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 11 | Терминология легкой атлетики. Варианты челночного бега, бега | 1 |
| 12 | Челночный бег 4х9– на результат. Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Прыжковые и беговые упражнения. . Учебная игра в волейбол | 1 |
| 14 | Комплекс с набивными мячами (до 2кг). Специальные беговые упражнения, вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега – на результат. Учебные игры. | 1 |
| 15 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
| 16 | . Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. Учебная игра в волейбол | 1 |
| 17 | ОРУ в движении. Приемы самоконтроля | 1 |
| 18 | Бег мальчики – 2000м, девочки – 800м. Спортивные игры | 1 |
| 19 | ОРУ на осанку | 1 |
| 20 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Учебные игры | 1 |
| 21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей | 1 |
| 22 | Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | 1 |
| 23 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения | 1 |
| 24 | Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | **Баскетбол** | 24 |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. Правила баскетбола.. | 1 |
| 26 | Совершенствование ранее изученных элементов техники перемещений, остановок, поворотов Владения мечом, защитные действия | 1 |
| 27 | Усложнение набора технико- тактических взаимодействий в нападении и в защите | 1 |
| 28 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; | 1 |
| 29 | Совершенствование передвижений и остановок игрока | 1 |
| 30 | Передачи мяча различными способами в движении | 1 |
| 31 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.. | 1 |
| 32 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |
| 33 | Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. | 1 |
| 35 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 36 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места Учебная игра | 1 |
| 37 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Личная защита | 1 |
| 38 | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Штрафной бросок | 1 |
| 39 | Сочетание приемов: ведение, передача мяча | 1 |
| 40 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.. Учебная игра | 1 |
| 41 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. | 1 |
| 42 | Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 43 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
| 44 | Нападение быстрым прорывом Учебная игра. | 1 |
| 45 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок | 1 |
| 46 | Нападение быстрым прорывом Учебная игра | 1 |
| 47 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок Взаимодействие трех игроков в нападении | 1 |
| 48 | Развитие скоростных качеств. Совершенствование перемещений. Учебная | 1 |
|  | **Спортивные игры, гимнастика** | 30 |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.. | 1 |
| 50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
| 51 | Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
| 52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей | 1 |
| 53 | Комбинация из разученных перемещений. | 1 |
| 54 | Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка | 1 |
| 55 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
| 56 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча | 1 |
| 57 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 58 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
| 60 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств | 1 |
| 61 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча. | 1 |
| 62 | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 63 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу | 1 |
| 64 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
| 65 | Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. | 1 |
| 66 | Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. | 1 |
| 67 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мал). | 1 |
| 68 | Упражнения на гимнастической скамейке (дев). | 1 |
| 69 | Развитие силовых способностей. | 1 |
| 70 | Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
| 71 | Длинный кувырок с трех шагов разбега(мал) равновесие на одной ноге. | 1 |
| 72 | Кувырок назад в полу шпагат(дев). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 73 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(мал). Упражнения на гимнастической скамейке (дев). | 1 |
| 74 | Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
| 75 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Длинный кувырок с трех шагов разбега(мал) равновесие на одной ноге. | 1 |
| 76 | Из упора присев стойка на руках и голове(мал) равновесие на одной ноге | 1 |
| 77 | Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |
| 78 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  | **Волейбол** | 24 |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойка и передвижения игрока | 1 |
| 80 | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. нападающий удар при встречных передачах | 1 |
| 81 | Стойки и передвижения игрока нижняя прямая подача, прием мяча | 1 |
| 82 | ОРУ. Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: | 1 |
| 83 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой, совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | 1 |
| 84 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча | 1 |
| 85 | Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
| 86 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
| 87 | Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
| 88 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 89 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | 1 |
| 90 | Бег 22 мин. Преодоление горизонт. препятствий. СБУ. | 1 |
| 91 | Спортивные игры . Развитие выносливости | 1 |
| 92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
| 93 | Бег 23 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ. | 1 |
| 94 | Эстафетный бег( передача эстафетной палочки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 |
| 95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра | 1 |
| 96 | ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 97 | Бег на средние дистанции. 2000м(м) 1500м(д) развитие выносливости .Учебная игра. | 1 |
| 98 | Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 99 | Правила соревнований при метании. | 1 |
| 100 | Низкий старт до 30м.. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 101 | Километры здоровья | 1 |
| 102 | Километры здоровья Подведение итогов | 1 |