

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«МАРКОВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОТКРЫТОГО ТИПА»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО Хлебникова Е.Н./_____/	«Согласовано» Заместитель директора по УР Акимова Е.Н /_____/	«Утверждаю» И.о.директора ГБСУВОУ СО «Марковская специальная общеобразовательн школа открытого типа» Акимова Е.Н./_____/
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.	«30» августа 2024 г.	Приказ № 119 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физической культуре
5-9 класс**

(Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов Уровень основного общего образования. Срок реализации 2024-2025 учебный год, 102 часа 3 часа в неделю)

Составитель РП
Ф.И.О., должность,
Попов Игорь Сергеевич,
учитель физической культуры
квал. категория
соответствие

г. Маркс

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и само актуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре 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. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным

ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности^[1].

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол.

Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол.

Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

прыжки в длину с места толчком двумя ногами; прыжковые упражнения; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол.

Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол.

Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий

физической культуры с помощью «индекса кистей», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол.

Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол.

Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол.

Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол.

Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки).

Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.

Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши).

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол.

Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол.

Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля. «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).

Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу.

Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов

акробатических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений.

Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей.

Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений

исполнительного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча

двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

к концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча;
тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ТТФ в основную и тактическую легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику основных и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнo-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	1	0	1	
2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	0	1	
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1	0	1	
4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	0	1	
5.	Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня	1	0	1	
6.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития	1	0	1	

7.	измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	
8.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	
9.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной проб. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	1	0	1	
10.	Ведение дневника физической культуры	1	0	1	
11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	1	0	1	

12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	0	1	
13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	
14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на	1	0	1	
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1	0	1	
17.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки	1	0	1	

18.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки	1	0	1	
19.	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации	1	0	1	
20.	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	
21.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	1	0	1	
22.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1	0	1	
23.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	1	
24.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	

25.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	
26.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	
27.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1	0	1	
28.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1	0	1	
29.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1	0	1	
30.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	
31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	
32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1	

33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	
34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	
35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	1	0	1	
36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	
37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	

38.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1	0	1	
39.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	
42.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	1	
43.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	

44.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
45.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
46.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
47.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
48.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
49.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
50.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
51.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	

52.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
53.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
54.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	
55.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания		0	1	
56.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
57.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
58.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» 3	1	0	1	
59.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	

60.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	3	
61.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	2	
62.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	
63.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	
64.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	
65.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	
66.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	
67.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	
68.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	1	0	1	

69.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	
70.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	
71.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию	1	0	1	
72.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	
73.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	
74.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	1	0	1	
75.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	

76.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	
77.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	1	0	1	
78.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	1	0	1	
79.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	
80.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	1	0	1	
81.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	
82.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	

83.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	
84.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1	0	1	
85.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	
86.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	1	0	1	
87.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
88.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
89.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	

90.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
91.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
93.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	

94.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
95.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
96.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
97.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	

98.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
99.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
100.	Физическая подготовка. Подведение итогов года	1	0	1	
102	Подведение итогов				

Тематическое планирование

6 КЛАСС

№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		план	факт
Легкая атлетика (12 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.		
2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.		
3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат.(нормы ГТО)		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.(нормы ГТО)		
5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель. (нормы ГТО)		
6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.		
7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.		
8	Метание мяча на результат. (нормы ГТО) Бег 1000м.		
9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».		
10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат. (нормы ГТО)		
11	Техника прыжка в длину. Челночный бег 3 x 10 м. на результат		
12	Техника прыжка в длину с места на результат. (нормы ГТО)		
Спортигры (баскетбол - 8 часов)			
13	Инструктаж ТБ. История развития баскетбола. Правила игры. Судейство, жесты судьи. Ведение мяча.		
14	Ведение мяча с изменением направления.		
15	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.		
16	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.		
17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
18	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
19	Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.		
20	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.		
Футбол-6 часов			

21	Инструктаж ТБ. История футбола в России. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.		
22	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		
23	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.		
24	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.		
25	Контрольный урок по футболу.		
26	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.		
Волейбол – 4 часа			
27	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
28	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ- Поднимание туловища из положения лежа за 30с.		
29	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
30	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.		
Спортивная гимнастика – 18 часов			
31	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.		
32	Круговая тренировка.		
33	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.		
34	Акробатические упражнения. Кувырок назад.		
35	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.		
36	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
37	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.		
38	Комбинация из освоенных элементов.		
39	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов		
40	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы.		
41	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).		
41	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)		
43	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.		

44	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)		
45	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.		
46	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		
47	Опорный прыжок на результат. Гимнастическая полоса препятствий.		
48	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.		
	Спортигры (волейбол - 9часов)		
49	Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
50	Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
51	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
52	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
53	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
54	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
55	Учебная игра.		
56	Учебная игра.		
57	Учебная игра.		
	Лыжная подготовка (16часов)		
58	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.		
59	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.		
60	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полу ёлочкой».		
61	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полу ёлочкой».		
62	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полу ёлочкой» - контроль на технику.		
63	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		
64	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной		

	стойке – контроль на технику.		
65	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.		
66	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом».		
67	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».		
68	Оценка техники попеременного двушажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок		
69	Совершенствование одновременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
70	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
72	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.		
73	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.		
74	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.		
	Спортивные игры (волейбол-4 часов)		
75	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
76	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
77	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
78	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
	Спортивные игры (баскетбол-15 часов)		
79	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.		
80	Бросок из-под кольца – контроль на результат.		
81	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).		
82	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
83	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.		
84	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.		
85	Учебная игра с заданием.		
86	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.		
87	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3x10м – контроль на результат.		
88	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».		
89	Учебная игра по упрощенным правилам.		
90	Учебная игра по упрощенным правилам.		
91	Учебная игра по упрощенным правилам.		
92	Учебная игра по упрощенным правилам.		
93	Учебная игра по упрощенным правилам.		
	Легкая атлетика (12 часов)		

94	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
95	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.		
96	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
97	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.		
98	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.		
99	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.		
100	Игра в футбол		
101	Игра в футбол		
102	Подведение итогов		

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№	Учебные разделы и темы	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
1	Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Общеразвивающие упражнения.	Тех. Без. На уроках л/а		
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	Комплекс ОРУ		
3	Развитие скоростных способностей: быстроты простой реакции, скорости одиночного движения, частоты шагов.	Бег на короткие отрезки		
4	Развитие прыгучести. Специальные беговые упражнения	Перемещения		
5	Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с места		
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат	Челночный бег		
7	Развитие скоростной выносливости. Комплексы упражнений	Бег на короткие отрезки		
8	Беговые упражнения. Бег на 1000 м. без учета времени	Техника бега на разные дистанции		
9	Развитие выносливости. Бег на 1000 м. на результат. Спортивные игры футбол	Бег до 10 мин		
10	Бросок мяча на дальность и точность на заданном расстоянии	Прыжки на скакалке		
11	Бег на результат 1000 м. Спортивные игры	Бег на короткие отрезки		
12	Развитие ловкости. Техника метания мяча на дальность	Техника бега на длинные дистанции		
13	Развитие ловкости. Техника метания мяча на дальность	Прыжки на скакалке		
14	Метание на результат. Контрольное упражнение	Техника прыжка в длину		
15	Развитие общей выносливости в 12-ти мин. беге	Бег до 12 мин		
16	Развитие координационных способностей: специальные прыжковые и беговые упражнения.	Челночный бег		
17	Развитие силовых способностей: упражнения на развитие основных групп мышц. Тестирование скоростной выносливости на 1000 м.	Отжимание от пола		
18	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	Бег до 10 мин		
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Баскетболом». Тестирование скоростных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Тех. Без. На уроках баскетбола		
20	Развитие координационных способностей:	Правила игры		

	повторение технических действий в баскетболе.	б/б		
21	Тактические действия в баскетболе.	Правила игры б/б		
22	Развитие координационных способностей: совершенствование технических действий в баскетболе.	Выпрыгивания из полного приседа		
23	Тестирование координационных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Техника выполнения бросков		
24	Совершенствование ведения мяча, обводка препятствий.	Перемещения		
25	Развитие общей выносливости: учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	Техника выполнения бросков		
26	Правила игры баскетбол, учебная игра баскетбол.	Бег на короткие отрезки		
27	Технико-тактические действия нападения в баскетболе.	Упражнения на пресс		
28	Технико-тактические действия защиты в баскетболе.	Строевые приёмы		
29	Организация соревнований по баскетболу. Правила судейства баскетбола.	Правила судейства б\б		
30	Защита проекта по игре баскетбол	Комплекс ОРУ		
31	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Гимнастикой». Методика выполнения гимнастических упражнений на развитие силы основных групп мышц.	Упражнения на гибкость		
32	Упражнения на гимнастической скамейке, мате, со скакалкой, тренажере.	Упражнения на гибкость		
33	Составление комплекса упражнений с предметами.	Комплекс атлетической гимнастики		
34	Правила составления комплекса ритмической гимнастики и атлетической.	Упражнения акробатики		
35	Комплекс атлетической гимнастики.	Прыжки на скакалке		
36	Тестирование силовых способностей основных групп мышц.	Упражнения на перекладине		
37	Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.	Акробатические упражнения		
38	Тестирование наклона из положения сидя.	Отжимания от пола		
39	Повторение техники акробатических упражнений, упражнений на равновесие.	Прыжки на скакалке		
40	Комплекс акробатических упражнений.	Отжимания от пола		
41	Освоение техники новых элементов акробатики и совершенствование упражнений на равновесие.	Упражнения акробатики		
42	Комплекс акробатических упражнений.	Упражнения на равновесие		
43	Развитие силовых способностей и гибкости.	Техника массажа		
44	Выполнение комплексов упражнений на	Упражнения на гибкость		

	развитие гибкости и координации.			
45	Комплекс упражнений на равновесие.	Прыжки на скакалке		
46	Повторение техники гимнастических упражнений. Упражнения на пресс.	Комплекс ритмической гимнастики		
47	Комплекс упражнений для развития пресса. Развитие силы.	Комплекс на перекладине		
48	Первоначальное освоение техники приемов массажа.	Комплекс упражнений		
49	Совершенствование акробатических упражнений: освоение акробатической комбинации.	проект		
50	Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжки на скакалке.	Тех. Без. На уроках лыжной подготовки		
51	Контрольное выполнение акробатической комбинации. Освоение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Бег на лыжах		
52	Контрольное выполнение опорного прыжка через козла.	Бег на лыжах		
53	Контрольное выполнение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Бег на лыжах		
54	Защита проекта по видам гимнастики	Бег на лыжах		
55	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной и кроссовой подготовкой.	Бег на лыжах		
56	Повторение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении.	Катание на коньках		
57	Техника выполнения конькового хода.	Катание на коньках		
58	Совершенствование техники одновременных ходов. Бег на лыжах 1000м.	Бег на лыжах		
59	Бег на лыжах до 15 мин. Развитие выносливости.	Бег на лыжах		
60	Кроссовая подготовка. Бег 600м, разминка ОРУ в движении, игра футбол.	Бег на лыжах		
61	Катание на коньках, техника безопасности. Торможение и повороты.	Бег на лыжах		
62	Бег на лыжах до 15 мин. Развитие выносливости.	Бег на лыжах		
63	Совершенствование лыжных ходов. Контрольное выполнение бега на 1500м	Бег на лыжах		
64	Техника выполнения поворотов и торможения.	Бег на лыжах		
65	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Волейболом». Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности и при занятиях «Волейболом».		
66	Повторение техники верхней и нижней	Техника		

	передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	выполнения приёмов		
67	Тактические действия в волейболе. Учебная игра.	Правила игры волейбол		
68	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Бег на короткие отрезки		
69	Освоение тактических приемов в нападении и защите.	Прыжки на скакалке		
70	Техника игры в защите и нападении.	Упражнения на пресс		
71	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	Правила разбивки бивака		
72	Организация мест стоянок при занятиях туризмом. Учебная игра в волейбол.	Упражнения на гибкость		
73	Правила игры в волейбол, судейство. Учебная игра в волейбол.	перемещения		
74	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Групповые тактические действия.	Выпрыгивания из полного приседа		
75	Упражнения с мячами в парах. Подача по зонам.	Отжимания от пола		
76	Освоение техники прямого нападающего удара.	Бег на короткие отрезки		
77	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Правила разбивки бивака.	Упражнения на гибкость		
78	Повторение техники прямого нападающего удара.	Правила судейства		
79	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	Организация соревнований		
80	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	проект		
81	Совершенствование тактических приемов в нападении и защите.	Техн. Без. На уроках л/а		
82	Контроль над техникой выполнения прямого нападающего удара.	Бег до 6 мин		
83	Развитие тактического мышления средствами волейбола.	Бег до 6 мин		
84	Проверка инструкторских навыков судейства в волейболе.	Бег на 60м		
85	Организация соревнований по спортивным играм.	Челночный бег		
86	Защита проекта по спортивной игре волейбол.	Бег до 10 мин		
87	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Техника бега на короткие дистанции.	Бег до 10 мин		
88	Развитие скоростных способностей: быстрота целостного двигательного действия.	Прыжки на скакалке		
89	Челночный бег, перемещения на короткие отрезки.	Техника прыжка в длину с места		

90	Контроль над уровнем техники бега на 60 м. Проверка скоростной выносливости в беге на 30 м.	Упражнения для прыгучести		
91	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Спец. Бег. упражнения		
92	Развитие общей выносливости средствами кроссовой подготовки.	Бег до 10 мин		
93	Проверка скоростной выносливости в беге на 60 м.	Бег до 12 мин		
94	Совершенствование техники прыжковых упражнений. Контроль над уровнем развития скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места.	Бег на разные отрезки		
95	Развитие координационных способностей средствами специальных легкоатлетических упражнений.	Техника установки палатки		
96	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Установка палатки		
97	Устройство туристической палатки. Техника установки палатки.	Правила игры рус. лапты		
98	Контроль над уровнем развития скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Бег до 6 мин		
99	Контроль над умением установить туристическую палатку.	Бег на короткие отрезки		
100	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м.	Бег до 10 мин		
101	Футбол	Бег до 10 минут		
102	Подведение итогов	Подтягивания		

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№	Учебные разделы и темы	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
1	Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Общеразвивающие упражнения.	Тех. Без. На уроках л/а		
2	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	Комплекс ОРУ		
3	Развитие скоростных способностей: быстроты простой реакции, скорости одиночного движения, частоты шагов.	Бег на короткие отрезки		
4	Развитие прыгучести. Специальные беговые упражнения	Перемещения		
5	Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега	Прыжки в длину с места		
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега на результат	Челночный бег		
7	Развитие скоростной выносливости. Комплексы упражнений	Бег на короткие отрезки		
8	Беговые упражнения. Бег на 1000 м. без учета времени	Техника бега на разные дистанции		
9	Развитие выносливости. Бег на 1000 м. на результат. Спортивные игры футбол	Бег до 10 мин		
10	Бросок мяча на дальность и точность на заданном расстоянии	Прыжки на скакалке		
11	Бег на результат 1000 м. Спортивные игры	Бег на короткие отрезки		
12	Развитие ловкости. Техника метания мяча на дальность	Техника бега на длинные дистанции		
13	Развитие ловкости. Техника метания мяча на дальность	Прыжки на скакалке		
14	Метание на результат. Контрольное упражнение	Техника прыжка в длину		
15	Развитие общей выносливости в 12-ти мин. беге	Бег до 12 мин		
16	Развитие координационных способностей: специальные прыжковые и беговые упражнения.	Челночный бег		
17	Развитие силовых способностей: упражнения на развитие основных групп мышц. Тестирование скоростной выносливости на 1000 м.	Отжимание от пола		
18	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	Бег до 10 мин		
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Баскетболом». Тестирование скоростных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Тех. Без. На уроках баскетбола		
20	Развитие координационных способностей: повторение технических действий в баскетболе.	Правила игры б/б		
21	Тактические действия в баскетболе.	Правила игры б/б		

22	Развитие координационных способностей: совершенствование технических действий в баскетболе.	Выпрыгивания из полного приседа		
23	Тестирование координационных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Техника выполнения бросков		
24	Совершенствование ведения мяча, обводка препятствий.	Перемещения		
25	Развитие общей выносливости: учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	Техника выполнения бросков		
26	Правила игры баскетбол, учебная игра баскетбол.	Бег на короткие отрезки		
27	Технико-тактические действия нападения в баскетболе.	Упражнения на пресс		
28	Технико-тактические действия защиты в баскетболе.	Строевые приёмы		
29	Организация соревнований по баскетболу. Правила судейства баскетбола.	Правила судейства б/б		
30	Защита проекта по игре баскетбол	Комплекс ОРУ		
31	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Гимнастикой». Методика выполнения гимнастических упражнений на развитие силы основных групп мышц.	Упражнения на гибкость		
32	Упражнения на гимнастической скамейке, мате, со скакалкой, тренажере.	Упражнения на гибкость		
33	Составление комплекса упражнений с предметами.	Комплекс атлетической гимнастики		
34	Правила составления комплекса ритмической гимнастики и атлетической.	Упражнения акробатики		
35	Комплекс атлетической гимнастики.	Прыжки на скакалке		
36	Тестирование силовых способностей основных групп мышц.	Упражнения на перекладине		
37	Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.	Акробатические упражнения		
38	Тестирование наклона из положения сидя.	Отжимания от пола		
39	Повторение техники акробатических упражнений, упражнений на равновесие.	Прыжки на скакалке		
40	Комплекс акробатических упражнений.	Отжимания от пола		
41	Освоение техники новых элементов акробатики и совершенствование упражнений на равновесие.	Упражнения акробатики		
42	Комплекс акробатических упражнений.	Упражнения на равновесие		
43	Развитие силовых способностей и гибкости.	Техника массажа		
44	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости и координации.	Упражнения на гибкость		
45	Комплекс упражнений на равновесие.	Прыжки на скакалке		
46	Повторение техники гимнастических упражнений. Упражнения на пресс.	Комплекс ритмической		

		гимнастики		
47	Комплекс упражнений для развития пресса. Развитие силы.	Комплекс на перекладине		
48	Первоначальное освоение техники приемов массажа.	Комплекс упражнений		
49	Совершенствование акробатических упражнений: освоение акробатической комбинации.	проект		
50	Совершенствование техники опорного прыжка. Прыжки на скакалке.	Тех. Без. На уроках лыжной подготовки		
51	Контрольное выполнение акробатической комбинации. Освоение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Бег на лыжах		
52	Контрольное выполнение опорного прыжка через козла.	Бег на лыжах		
53	Контрольное выполнение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Бег на лыжах		
54	Защита проекта по видам гимнастики	Бег на лыжах		
55	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной и кроссовой подготовкой.	Бег на лыжах		
56	Повторение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении.	Катание на коньках		
57	Техника выполнения конькового хода.	Катание на коньках		
58	Совершенствование техники одновременных ходов. Бег на лыжах 1000м.	Бег на лыжах		
59	Бег на лыжах до 15 мин. Развитие выносливости.	Бег на лыжах		
60	Кроссовая подготовка. Бег 600м, разминка ОРУ в движении, игра футбол.	Бег на лыжах		
61	Катание на коньках, техника безопасности. Торможение и повороты.	Бег на лыжах		
62	Бег на лыжах до 15 мин. Развитие выносливости.	Бег на лыжах		
63	Совершенствование лыжных ходов. Контрольное выполнение бега на 1500м	Бег на лыжах		
64	Техника выполнения поворотов и торможения.	Бег на лыжах		
65	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Волейболом». Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Волейболом».		
66	Повторение техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Техника выполнения приёмов		
67	Тактические действия в волейболе. Учебная игра.	Правила игры волейбол		
68	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего	Бег на короткие отрезки		

	приема мяча.			
69	Освоение тактических приемов в нападении и защите.	Прыжки на скакалке		
70	Техника игры в защите и нападении.	Упражнения на пресс		
71	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	Правила разбивки бивака		
72	Организация мест стоянок при занятиях туризмом. Учебная игра в волейбол.	Упражнения на гибкость		
73	Правила игры в волейбол, судейство. Учебная игра в волейбол.	перемещения		
74	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Групповые тактические действия.	Выпрыгивания из полного приседа		
75	Упражнения с мячами в парах. Подача по зонам.	Отжимания от пола		
76	Освоение техники прямого нападающего удара.	Бег на короткие отрезки		
77	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Правила разбивки бивака.	Упражнения на гибкость		
78	Повторение техники прямого нападающего удара.	Правила судейства		
79	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	Организация соревнований		
80	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	проект		
81	Совершенствование тактических приемов в нападении и защите.	Техн. Без. На уроках л/а		
82	Контроль над техникой выполнения прямого нападающего удара.	Бег до 6 мин		
83	Развитие тактического мышления средствами волейбола.	Бег до 6 мин		
84	Проверка инструкторских навыков судейства в волейболе.	Бег на 60м		
85	Организация соревнований по спортивным играм.	Челночный бег		
86	Защита проекта по спортивной игре волейбол.	Бег до 10 мин		
87	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Техника бега на короткие дистанции.	Бег до 10 мин		
88	Развитие скоростных способностей: быстрота целостного двигательного действия.	Прыжки на скакалке		
89	Челночный бег, перемещения на короткие отрезки.	Техника прыжка в длину с места		
90	Контроль над уровнем техники бега на 60 м. Проверка скоростной выносливости в беге на 30 м.	Упражнения для прыгучести		
91	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Спец. Бег. упражнения		
92	Развитие общей выносливости средствами кроссовой подготовки.	Бег до 10 мин		
93	Проверка скоростной выносливости в беге на 60	Бег до 12 мин		

	м.			
94	Совершенствование техники прыжковых упражнений. Контроль над уровнем развития скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места.	Бег на разные отрезки		
95	Развитие координационных способностей средствами специальных легкоатлетических упражнений.	Техника установки палатки		
96	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Установка палатки		
97	Устройство туристической палатки. Техника установки палатки.	Правила игры рус. лапты		
98	Подведение итогов года. Чествование лучших спортсменов класса	Бег на разные отрезки		
99	Техника установки палатки	Челночный бег		
100	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры	Бег до 12 минут		
101	Игра в волейбол и футбол	Бег до 12 минут		
102	Подведение итогов	Отжимания		

Тематическое планирование 9 класс

№	Учебные разделы и темы	Домашнее задание	Дата	
			план	факт
1	Основные причины травматизма. Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Общеразвивающие упражнения.	Тех. Без. На уроках л/а		
2	Меры по предупреждению травматизма. Тестирование общей выносливости средством 6-ти мин. бега.	Комплекс ОРУ		
3	Развитие скоростных способностей: быстроты простой реакции, скорости одиночного движения, частоты шагов.	Бег на короткие отрезки		
4	Развитие скоростных качеств, перемещения и бег на короткие отрезки.	Перемещения		
5	Развитие скоростно-силовых способностей: подготовительные и подводящие прыжковые упражнения, прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с места		
6	Бег на короткие отрезки. Челночный бег.	Челночный бег		
7	Развитие скоростной выносливости в беге на 60 м.	Бег на короткие отрезки		
8	Развитие общей выносливости: техника и тактика бега на длинные дистанции, 7-ми мин. бег.	Техника бега на разные дистанции		
9	Развитие выносливости. Бег до 10 мин.	Бег до 10 мин		
10	Тестирование скоростной выносливости в беге на 60 м.	Прыжки на скакалке		
11	Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование техники прыжковых упражнений.	Бег на короткие отрезки		
12	Развитие скоростной выносливости на средние	Техника бега на длинные дистанции		

	дистанции.			
13	Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения.	Прыжки на скакалке		
14	Прыжки в длину с места и разбега.	Техника прыжка в длину		
15	Развитие общей выносливости в 12-ти мин. беге	Бег до 12 мин		
16	Развитие координационных способностей: специальные прыжковые и беговые упражнения.	Челночный бег		
17	Развитие силовых способностей: упражнения на развитие основных групп мышц. Тестирование скоростной выносливости на 1000 м.	Отжимание от пола		
18	Тестирование координационных способностей: преодоление полосы препятствий.	Бег до 10 мин		
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Баскетболом». Тестирование скоростных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Тех. Без. На уроках баскетбола		
20	Развитие координационных способностей. Перемещения.	Правила игры б/б		
21	Повторение технических действий в баскетболе.	Правила игры б/б		
22	Развитие координационных способностей: совершенствование технических действий в баскетболе.	Выпрыгивания из полного приседа		
23	Тестирование координационных способностей средствами игровых заданий в баскетболе.	Техника выполнения бросков		
24	Индивидуальные и групповые тактические действия.	Перемещения		
25	Игровые задания. Учебная игра б\б.	Техника выполнения бросков		
26	Развитие общей выносливости: учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	Бег на короткие отрезки		
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, мата, со скакалкой, тренажере.	Упражнения на пресс		
28	Строевые приёмы и перестроения.	Строевые приёмы		
29	Правила составления комплекса ритмической	Комплекс гимнастики		

	гимнастики и атлетической.			
30	Составление комплексов упражнений с предметами и без.	Комплекс ОРУ		
31	Тестирование силовых способностей основных групп мышц.	Упражнения на гибкость		
32	Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.	Упражнения на гибкость		
33	Строевые приёмы. Комплекс атлетической гимнастики.	Комплекс атлетической гимнастики		
34	Повторение техники акробатических упражнений, упражнений на перекладине.	Упражнения акробатики		
35	Развитие ловкости. Прыжки на скакалке.	Прыжки на скакалке		
36	Освоение техники новых элементов на акробатике и перекладине.	Упражнения на перекладине		
37	Упражнения на перекладине, акробатические упражнения.	Акробатические упражнения		
38	Развитие силовых способностей и гибкости.	Отжимания от пола		
39	Выполнение комплексов упражнений на развитие гибкости и координации.	Прыжки на скакалке		
40	Развитие силы и координации движения.	Отжимания от пола		
41	Повторение техники гимнастических упражнений на акробатике и перекладине.	Упражнения акробатики		
42	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие.	Упражнения на равновесие		
43	Первоначальное освоение техники приемов массажа.	Техника массажа		
44	Совершенствование акробатических упражнений: освоение акробатической комбинации.	Упражнения на гибкость		
45	Прыжки на скакалке. Повторение акробатических упражнений.	Прыжки на скакалке		
46	Контрольное выполнение акробатической комбинации. Освоение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Комплекс ритмической гимнастики		

47	Контрольное выполнение опорного прыжка через козла.	Комплекс на перекладине		
48	Контрольное выполнение упражнения на перекладине (мальчики) и комплекса ритмической гимнастики (девочки).	Комплекс упражнений		
49	Защита проекта по видам гимнастики	проект		
50	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной и кроссовой подготовкой.	Тех. Без. На уроках лыжной подготовки		
51	Повторение техники лыжных ходов. Повороты на месте и в движении.	Бег на лыжах		
52	Бег на лыжах 3 км.	Бег на лыжах		
53	Совершенствование техники одновременных ходов.	Бег на лыжах		
54	. Бег на лыжах 1000м	Бег на лыжах		
55	Кроссовая подготовка. Бег 600м, разминка ОРУ в движении, игра футбол.	Бег на лыжах		
56	Катание на коньках, техника безопасности..	Катание на коньках		
57	Торможение и повороты	Катание на коньках		
58	Совершенствование лыжных ходов.	Бег на лыжах		
59	Контрольное выполнение бега на 1500м	Бег на лыжах		
60	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Волейболом». Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе.	Тех.без. на уроках по волейболу		
61	Повторение техники верхней и нижней передачи.	Техника передачи		
62	Верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Правила игры в/б		
63	Совершенствование техники верхней и нижней передачи, верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	Выпрыгивания из полного приседа		
64	Освоение тактических приемов в нападении и защите.	Тактика защиты		
65	Тестирование уровня выполнения технических приемов передачи, приема и подачи мяча.	Техника выполнения приёмов		

66	Организация мест стоянок при занятиях туризмом. Учебная игра в волейбол.	Тех.без в тур походах		
67	Правила игры в волейбол, судейство. Учебная игра в волейбол.	Правила игры волейбол		
68	Развитие общей выносливости средствами волейбола.	Бег на короткие отрезки		
69	Групповые тактические действия.	Прыжки на скакалке		
70	Освоение техники прямого нападающего удара.	Упражнения на пресс		
71	Развитие координационных способностей средствами волейбола. Правила разбивки бивака.	Правила разбивки бивака		
72	Повторение техники прямого нападающего удара.	Упражнения на гибкость		
73	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	перемещения		
74	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Выпрыгивания из полного приседа		
75	Совершенствование тактических приемов в нападении и защите.	Отжимания от пола		
76	Контроль над техникой выполнения прямого нападающего удара.	Бег на короткие отрезки		
77	Развитие тактического мышления средствами волейбола.	Упражнения на гибкость		
78	Проверка инструкторских навыков судейства в волейболе.	Правила судейства		
79	Организация соревнований по спортивным играм.	Организация соревнований		
80	Защита проекта по спортивной игре волейбол.	проект		
81	Инструктаж по технике безопасности при занятиях «Легкой атлетикой». Техника бега на короткие дистанции.	Техн. Без. На уроках л/а		
82	Развитие скоростных способностей: быстрота целостного двигательного действия.	Бег до 6 мин		
83	Развитие скоростных способностей: быстрота	Бег до 6 мин		

	целостного двигательного действия.			
84	Контроль над уровнем техники бега на 60 м.	Бег на 60м		
85	Проверка скоростной выносливости в беге на 30 м.	Челночный бег		
86	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции.	Бег до 10 мин		
87	Развитие общей выносливости средствами кроссовой подготовки.	Бег до 10 мин		
88	Проверка скоростной выносливости в беге на 60 м.	Прыжки на скакалке		
89	Совершенствование техники прыжковых упражнений.	Техника прыжка в длину с места		
90	Контроль над уровнем развития скоростно-силовых способностей в прыжках в длину с места.	Упражнения для прыгучести		
91	Развитие координационных способностей средствами специальных легкоатлетических упражнений.	Спец. Бег. упражнения		
92	Развитие координационных способностей. Бег до 6 мин.	Бег до 10 мин		
93	Развитие скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Бег до 12 мин		
94	Контроль над уровнем развития скоростной выносливости в беге на 2000 м.	Бег на разные отрезки		
95	Устройство туристической палатки. Техника установки палатки.	Техника установки палатки		
96	Установка туристической палатки. Техника метания мяча на дальность.	Установка палатки		
97	Правила игры русской лапты. Челночный бег 3х10м. Броски и ловля малого мяча.	Правила игры рус. лапты		
98	Развитие скоростной выносливости в беге на 1000 м.	Бег до 6мин		
99	Проверка уровня развития скоростной выносливости в беге на 100м. Игра русская лапта.	Бег на короткие отрезки		
100	Развитие скоростной выносливости. Технические	Бег до 10 мин		

	элементы в футболе			
101	Спортивные игры: Игра в футбол.	Правила игры ф/б		
102	Подведение итогов года. Чествование лучших спортсменов класса	Плавание		