**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Б-Болдинская средняя школа им.А.С.Пушкина»**

**Рабочая программа учебного предмета**

**физическая культура**

**5-9 классы по УМК А. П. Матвеева**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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

*Личностные результаты:*

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

*Метапредметные результаты:*

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Предметные результаты***

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского Физкультурно-спортивно комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**2. Содержание учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умений и навыков**

**5 класс**

***Раздел Теоретический*. *(8 ч)***

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности 1ч

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения 1 ч

История зарождения олимпийского движения в России. 1ч

Олимпийское движение в России (СССР). 1ч

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. 1ч

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. 1ч

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 1ч

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. 1ч

***Раздел Учебно-тренировочный.(97ч)***

**1. Легкая атлетика. 16 ч**

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

ОФП - ГТО.

**2. Баскетбол. 12ч**

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу, бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

**3. Гимнастика. 20ч**

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне .Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом). офп-гто.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением

**4. Лыжные гонки. 20ч**

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). ОФП- ГТО.

**5. Волейбол. 12ч**

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

**6. Спортивные игры. 12ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

**7. Футбол (мини-футбол). 5 ч**

Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

6 класс

***Раздел Теоретический*. *( 3 ч)***

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр1 ч

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств 1ч

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.1ч

***Раздел Учебно-тренировочный.(102 ч)***

**1. Легкая атлетика. 16 ч**

Низкий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. Упражнения общей физической подготовки. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег 1000-1500 м. ОФП-ГТО.

**2. Баскетбол. 19 ч**

Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ловля и передача мяча с шагом, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Упражнения общей физической подготовки. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**3. Гимнастика с основами акробатики. 16 ч**

Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).* Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.  
Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);* наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок *(девочки).* Вольные упражнения *(девочки):* комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

**4. Лыжные гонки. 12 ч**

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).  
Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

**5. Волейбол. 19 ч**

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; Игра в волейбол по правилам.

**6. Спортивные игры. 14 ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

**7. Футбол (мини-футбол). 6 ч**

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.  
Упражнения специальной физической и технической подготовки

7 класс

***Раздел Теоретический*. *(3 ч)***

**История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).1 ч

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.1 ч

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.1 ч

***Раздел Учебно-тренировочный.(102 ч)***

**1. Легкая атлетика. 16 ч**

Прыжок в длину. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
Упражнения общей физической подготовки. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 500 м — *мальчики;* 300 м — *девочки).* Упражнения специальной физической и технической подготовки ОФП-ГТО..

**2. Баскетбол. 19 ч**

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Упражнения общей физической подготовки. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**3. Гимнастика. 16 ч**

Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте. Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной. Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*

Упражнения общей физической подготовки. Опорный прыжок через гимнастического козла *(мальчики).* Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание вупоре и соскоки махом вперед и назад *(мальчики);* наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь *(девочки).*

Упражнения на гимнастическом бревне *(девочки):* из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны;, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек. Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки с отягощением офп-гто.

**4. Лыжная подготовка. 12 ч**

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — *мальчики,* 1,5 км — *девочки).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

**5. Волейбол. 19 ч**

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Упражнения общей физической подготовки. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**6. Спортивные игры. 14 ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол (мини-футбол). 6 ч

Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота

соперника. Упражнения специальной и технической подготовки.

8 класс

***Раздел Теоретический*. *(4 ч)***

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов 1 ч

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. 1 ч

Адаптивная физическая культура. 1 ч

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. 1ч

***Раздел Учебно-тренировочный.(101 ч)***

**1. Легкая атлетика. 16 ч**

Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту ) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание. Упражнения общей физической подготовки. Метание мяча (гранаты). Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

**2. Баскетбол. 19 ч**

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

**3. Гимнастика. 16 ч**

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).* Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):* ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*Упражнения общей физической подготовки.

Основы акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).* Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне *(девушки):* стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Упражнения общей физической подготовки с отягощением Опорный прыжок через гимнастического коня *(юноши).* Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* ОФП-ГТО..

**4. Лыжная подготовка. 12 ч**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

**5. Волейбол. 19 ч**

Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**6. Спортивные игры. 14 ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

7. Футбол. 5 ч

Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

***Раздел Теоретический*. *(5 ч)***

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.1ч

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.1 ч

Здоровье и здоровый образ жизни. 1ч

Профессионально-прикладная физическая подготовка.1ч

**Физическая культура человека**

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. 1ч

***Раздел Учебно-тренировочный. ( 96 ч)***

**1. Легкая атлетика. 12 ч**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) ОФП-ГТО.

**2. Баскетбол. 19 ч**

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**3. Гимнастика 16ч**

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами;. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* Упражнения общей физической подготовки с отягощением. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

**4. Лыжная подготовка. 12ч**

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. ОФП-ГТО.

**5. Волейбол. 19ч**

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**6. Спортивные игры. 12ч**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

**7. Футбол. 7ч**

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Теоретический** | 8 | 3 | 3 | 4 | 5 |
| **Учебно-тренировочный** | 97 | 102 | 102 | 101 | 96 |
| 1. Легкая атлетика (сентябрь) | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 |
| 2. Баскетбол | 12 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| .3. Гимнастика | 20 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 4. Лыжная подготовка | 20 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 5. Волейбол | 12 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 6. Спортивные игры | 9 | 11 | 11 | 11 | 10 |
| 7. Легкая атлетика (май) | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| 8. Футбол | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 99 |

**Тематическое планирование**

Физическая культура. 5 класс**Календарно- тематическое планирование**

**по физической культуре 5 класс**

**I четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Специальные беговые упражнения |
| 2 | Эстафетный бег. Старты из различных положений |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный |
| 4 | Тестирование бега на 30м |
| 5 | Бег на средние дистанции |
| 6 | Бег на средние дистанции. Метание малого мяча |
| 7 | Бег на средние дистанции |
| 8 | Упражнения я парах |
| 9 | Прыжок в длину с места |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель |
| 11 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике |
| 12 | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике |
| 13 | Техника безопасности на уроках гимнастики |
| 14 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед |
| 15 | Акробатические упражнения, комбинации |
| 16 | Акробатические упражнения |
| 17 | Строевые упражнения. Висы |
| 18 | Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Висы |
| 19 | Строевые упражнения. Висы |
| 20 | Висы. Строевые упражнения |
| 21 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |
| 23 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |
| 24 | Опорный прыжок. Строевые упражнения |
| 25 | Т б. при проведении спортивных и подвижных игр. ОФП |
| 26 | ОФП |
| 27 | ОФП |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока |
| 2 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока |
| 3 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки |
| 4 | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах |
| 5 | Волейбол. Прием и передача мяча |
| 6 | Волейбол. Прием и передача мяча |
| 7 | Волейбол. Прием и передача мяча |
| 8 | Волейбол. Прием и передача мяча. Игровые упражнения |
| 9 | Волейбол. Нижняя подача мяча |
| 10 | Волейбол. Нижняя подача мяча |
| 11 | Волейбол. Основные приемы игры |
| 12 | Волейбол. Основные приемы игры |
| 13 | Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания |
| 14 | Волейбол. Основные приемы игры |
| 15 | Волейбол. Тактика игры |
| 16 | Волейбол. Тактика игры |
| 17 | Волейбол. Тактика игры |
| 18 | Волейбол. Тактика игры |
| 19 | ОФП |
| 20 | Эстафеты |
| 21 | ОФП |
| 22 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг |
| 23 | Скользящий шаг. Поворот переступанием |
| 24 | Попеременный двухшажный ход. |
| 25 | Попеременный двухшажный ход. |
| 26 | Одновременный бесшажный ход |
| 27 | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Одновременный бесшажный ход |
| 2 | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета |
| 3 | Одновременный двухшажный ход. Зимние виды спорта |
| 4 | Одновременный двухшажный ход. |
| 5 | Одновременный двухшажный ход. |
| 6 | Подъемы ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. |
| 7 | Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин |
| 8 | Непрерывное передвижение на лыжах |
| 9 | Непрерывное передвижение на лыжах |
| 10 | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока |
| 11 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока |
| 12 | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры |
| 13 | Баскетбол. Ловля и передача мяча |
| 14 | Баскетбол. Ловля и передача мяча |
| 15 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола |
| 16 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры |
| 17 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры |
| 18 | Ведение мяча. Основные правила и приемы игры |
| 19 | Баскетбол. Бросок мяча |
| 20 | Баскетбол. Бросок мяча |
| 21 | Баскетбол. Тактика свободного нападения |
| 22 | Баскетбол. Тактика свободного нападения |
| 23 | Баскетбол. Игровые задания |
| 24 | Баскетбол. Игровые задания |
| 25 | Футбол. Основные приемы и правила игры |
| 26 | Футбол. Повороты |
| 27 | Футбол. Остановка и ведение мяча |
| 28 | Футбол. Остановка и ведение мяча |
| 29 | Футбол. Удар по мячу |
| 30 | Футбол. Удар по мячу. Эстафеты с мячом |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Футбол. Удар по мячу |
| 2 | Футбол. Ведение мяча |
| 3 | Футбол. Правила игры в футбол |
| 4 | Футбол. Эстафеты с ведением мяча |
| 5 | Футбол. Остановка катящегося мяча подошвой |
| 6 | Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |
| 7 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции |
| 8 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег |
| 9 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий |
| 10 | Бег на 1000м |
| 11 | Метание малого мяча |
| 12 | Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |
| 13 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча |
| 14 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча |
| 15 | Сдача зачетов по физической подготовке |
| 16 | Эстафеты с элементами спортивных игр. |
| 17 | Эстафеты с элементами спортивных игр. |
| 18 | Эстафеты с элементами спортивных игр. |  |  |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** |
|  | **Легкая атлетика (20 ч)** |
|  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |
|  | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м |
|  | Тестирование бега на 60 и 300 м |
|  | Техника старта с опорой на одну руку |
|  | Техника метания мяча на дальность |
|  | Тестирование метания мяча на дальность |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег |
|  | Техника прыжка в длину с разбега |
|  | Тестирование прыжка в длину с разбега |
|  | Равномерный бег. Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег. Развитие выносливости |
|  | Тестирование бега 1000 м |
|  | Тестирование прыжка в длину с места |
|  | Броски малого мяча на точность |
|  | Броски малого мяча на точность |
|  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
|  | Контрольный урок на тему «Прыжки в высоту способом «перешагивание» |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |
|  | **Спортивные игры (7 ч)** |
|  | Техника ведения мяча ногами |
|  | Техника передач мяча ногами |
|  | Техника ударов по катящемуся мячу ногой |
|  | Жонглирование мячом ногами |
|  | Спортивная игра «Футбол» |
|  | Спортивная игра «Футбол» |
|  | Контрольный урок по теме «Футбол» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Тема урока** | |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики**  **(16 ч)** |
|  | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой |
|  | 2 | Строевые упражнения и акробатические комбинации |
|  | 3 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
|  | 4 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
|  | 5 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
|  | 6 | Знакомство с брусьями |
|  | 7 | Упражнения на брусьях |
|  | 8 | Комбинации на брусьях |
|  | 9 | Комбинации на брусьях |
|  | 10 | Комбинации на брусьях |
|  | 11 | Контрольный урок по теме «Брусья» |
|  | 12 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |
|  | 13 | Опорный прыжок |
|  | 14 | Контрольный урок по теме «Опорный прыжок» |
|  | 15 | Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования) |
|  | 16 | Ритмическая гимнастика и ОФП |
|  |  | **Спортивные игры (5 ч)** |
|  | 17 | Знакомство с гандболом |
|  | 18 | Броски, передачи, передвижения в гандболе |
|  | 19 | Броски, передачи, передвижения в гандболе |
|  | 20 | Спортивная игра «Гандбол» |
|  | 21 | Спортивная игра «Гандбол» |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | | **Тема урока** |
|  |  | **Лыжная подготовка (12 ч)** |
|  | 1 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход |
|  | 2 | Одновременный бесшажный ход |
|  | 3 | Одновременный одношажный ход |
|  | 4 | Чередование различных лыжных ходов |
|  | 5 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |
|  | 6 | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах |
|  | 7 | Торможение и поворот «упором» |
|  | 8 | Преодоление небольших трамплинов |
|  | 9 | Подъемы на склон и спуски со склона |
|  | 10 | Прохождение дистанции 2 км |
|  | 11 | Прохождение дистанции 3 км |
|  | 12 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |
|  |  | **Спортивные игры (24 ч)** |
|  | 13 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |
|  | 14 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |
|  | 15 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая  подачи |
|  | 16 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижние  подачи |
|  | 17 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения |
|  | 18 | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения |
|  | 19 | Волейбол. Верхняя прямая подача |
|  | 20 | Волейбол. Верхняя прямая подача |
|  | 21 | Волейбол. Тактические действия |
|  | 22 | Волейбол. Тактические действия |
|  | 23 | Волейбол. Игра по правилам |
|  | 24 | Волейбол. Игра по правилам |
|  | 25 | Контрольный урок по теме «Волейбол» |
|  | 26 | Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча |
|  | 27 | Баскетбол. Броски мяча в корзину |
|  | 28 | Баскетбол. Броски мяча в корзину |
|  | 29 | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. |
|  | 30 | Баскетбол. Броски мяча в корзину |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер урока** | | **Тема урока** |
|  | 1 | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке |
|  | 2 | Баскетбол. Броски мяча в корзину |
|  | 3 | Баскетбол. Тактические действия |
|  | 4 | Баскетбол. Игра по правилам |
|  | 5 | Баскетбол. Игра по правилам |
|  | 6 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» |
|  |  | **Легкая атлетика (3 ч)** |
|  | 7 | Полоса препятствий |
|  | 8 | Полоса препятствий |
|  | 9 | Тестирование прыжка в длину с места |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)** |
|  | 10 | Тестирование подтягивания |
|  | 11 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти |
|  |  | **Спортивные игры (1 ч)** |
|  | 12 | Спортивные игры |
|  |  | **Легкая атлетика (10 ч)** |
|  | 13 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |
|  | 14 | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м |
|  | 15 | Тестирование бега на 60 м |
|  | 16 | Тестирование метания мяча на дальность |
|  | 17 | Тестирование бега на 300 м |
|  | 18 | Тестирование бега на 1000 м |
|  | 19 | Эстафетный бег |
|  | 20 | Тестирование бега на 1500 м |
|  | 21 | Эстафетный бег |
|  | 22 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |
|  |  | **Спортивные игры (2 ч)** |
|  | 23 | Эстафеты с элементами спортивных игр |
|  | 24 | Подвижные и спортивные игры |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Организационно –методические требования на уроках физической культуры |
| 2 | Тестирование бега на 30м и челночного бега на 3х10м |
| 3 | Тестирование бега на 60м и 300м |
| 4 | Спринтерский бег |
| 5 | Техника метания мяча на дальность |
| 6 | Тестирование метания мяча на дальность |
| 7 | Спринтерский бег. Эстафетный бег |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись» |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега |
| 10 | Равномерный бег. Развитие выносливости |
| 11 | Равномерный без. Развитие выносливости |
| 12 | Тестирование бега 1000м |
| 13 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 14 | Броски малого мяча на точность |
| 15 | Броски малого мяча на точность |
| 16 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 17 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 18 | Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом «перешагивание» |
| 19 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |
| 20 | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |
| 21 | Техника ведения мяча ногами |
| 22 | Техника передач мяча ногами |
| 23 | Техника ударов по катящемуся мячу ногой |
| 24 | Жонглирование мяча ногами |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Спортивная игра «Футбол» |
| 2 | Спортивная игра «Футбол» |
| 3 | Контрольный урок по теме «Футбол» |
| 4 | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой |
| 5 | Прыжки с высоту, акробатические комбинации |
| 6 | Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |
| 7 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 8 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине |
| 9 | Упражнения на брусьях |
| 10 | Упражнения на брусьях |
| 11 | Комбинация на брусьях |
| 12 | Комбинация на брусьях |
| 13 | Комбинация на брусьях |
| 14 | Контрольный урок по теме «Брусья» |
| 15 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги |
| 16 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь |
| 17 | Опорный прыжки |
| 18 | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» |
| 19 | Ритмическая гимнастика и ОФП |
| 20 | Спортивная игра «Гандбол» |
| 21 | Броски, передачи, передвижения в гандболе |
| 22 | Броски мяча по воротам в прыжке |
| 23 | Спортивная игра «Гандбол»-игра вратаря |
| 24 | Спортивная игра «Гандбол» |
| 25 | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход |
| 26 | Одновременный бесшажный ход |
| 27 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Попеременный двухшажный ход |
| 2 | Одновременный бесшажный ход |
| 3 | Попеременный двухшажный ход. |
| 4 | Чередование различных лыжный ходов |
| 5 | Повороты переступанием и прыжком на лыжах |
| 6 | Преодоление естественных препятствий на лыжах |
| 7 | Торможение и поворот «упором» |
| 8 | Преодоление небольших трамплинов |
| 9 | Подъемы на склон и спуски со склона |
| 10 | Прохождение дистанции 2 км |
| 11 | Прохождение дистанции 3 км |
| 12 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |
| 13 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками |
| 14 | Волейбол. Подача мяча двумя руками сверху в прыжке |
| 15 | Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи |
| 16 | Волейбол. Прием мяча снизу, нижнее подачи |
| 17 | Волейбол. Прямой нападающий удар |
| 18 | Волейбол. Подачи и удары |
| 19 | Волейбол. Подачи и удары |
| 20 | Волейбол. Волейбольный упражнения |
| 21 | Волейбол. Тактические действия |
| 22 | Волейбол. Игра по правилам |
| 23 | Волейбол. Игра по правилам |
| 24 | Волейбол. Игра по правилам |
| 25 | Контрольный урок по теме «Волейбол» |
| 26 | Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча |
| 27 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 28 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 29 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча |
| 30 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока | Тема урока |
| 1 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 2 | Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину |
| 3 | Баскетбол. Тактические действия |
| 4 | Баскетбол. Игра по правилам |
| 5 | Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча |
| 6 | Контрольный урок по теме «Баскетбол» |
| 7 | Полоса препятствий |
| 8 | Полоса препятствий |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с места |
| 10 | Тестирование подтягивания |
| 11 | Тестирование подъема туловища из положения лежа |
| 12 | Спортивные игры |
| 13 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |
| 14 | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3х10м |
| 15 | Тестирование бега на 60м |
| 16 | Тестирование метания мяча на дальность |
| 17 | Тестирование бега на 300м |
| 18 | Тестирование бега на 1000м |
| 19 | Эстафетный бег |
| 20 | Тестирование бега на 1500м |
| 21 | Эстафетный бег |
| 22 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка |
| 23 | Эстафеты с элементами спортивных игр |
| 24 | Подвижные и спортивные игры |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | тема |
| 1 | Олимпийские игры древности (теория). Правила поведения. |
|  | **Легкая атлетика** |
| 2 | Т.Б. на уроках. Линейные эстафеты. Бег 30 м с высокого старта. |
| 3 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 4 | Линейные эстафеты, прыжки в длину с места. |
| 5 | Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (разучивание).. |
| 6 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 7 | Метание мяча 150 г с 2-3 шагов. (совершенствование). |
| 8 | Метание мяча 150 г с 2-3 шагов ( ). |
| 9 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 10 | Полоса препятствий из 2-3 препятствий. |
| 11 | Полоса препятствий из 2-3 препятствий. |
| 12 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения (теория) |
|  | **Баскетбол** |
| 13 | Т.Б. на уроках спортивных игр., правила баскетбола. Передвижение, остановки прыжком |
| 14 | Передача мяча в парах и тройках (разучивание);  Учебная игра по упрощенным правилам |
| 15 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 16 | Передача мяча (сов-е) Ведение мяча правой и левой рукой (разучивание).  Учебная игра по упрощенным правилам |
| 17 | Передвижение, остановки, передачи, ведение мячаю Броски по кольцу одной рукой с места (разучивание). |
| 18 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 19 | Передвижение, остановки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу одной рукой с места (разучивание) |
| 20 | Передачи, ведение мяча. Броски по кольцу одной рукой с места (сов-е) |
| 21 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 22 | Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча правой и левой рукой. |
| 23 | Броски мяча в кольцо со средней Учебная игра по упрощенным правилам |
| 24 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 25 | История зарождения олимпийского движения в России (теория) |
|  | **Гимнастика** |
| 26 | Т.Б. на уроках. Питание и двигательный режим школьника. Акробатика 2-3 кувырка вперед.2-3 кувырка назад, Лазание по канату, |
| 27 | ОРУ С гимнастической палкой, кувырки веред (у). Акробатические соединения и разучивание элементов. |
| 28 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 29 | Акробатических соединений и элементов. Наклон вперед, сидя на полу на результат офп-гто. |
| 30 | Перекат назад стойка на лопатках (учет),совершенствование акробатических соединений и элементов. |
| 31 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 32 | Акробатические элементы и соединения (учет), Ходьба по бревну. |
| 33 | Лазание по канату в 2 приема(учет), Ходьба по бревну. офп-гто. |
| 34 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 35 | Опорные прыжки: На козла, высотой 80-100 см. |
| 36 | Подтягивание в висе хватом сверху.(учет), Упоры на бревне, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. |
| 37 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 38 | Составление и выполнение комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия. Опорные прыжки |
| 39 | Лазание по канату в 2 приема. Эстафеты с элементами акробатики. |
| 40 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 41 | Гимнастические брусья (параллельные) – юноши. Опорные прыжки – девушки: |
| 42 | Опорные прыжки: На козла, высотой 80-100 см. Вскок в упор присев и скок прогнувшись. (учет) |
| 43 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 44 | Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки |
| 45 | Гимнастические полосы |
| 46 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 47 | Т.Б на уроках. Подбор лыжного инвентаря.  Попеременный двухшажный ход (сов-е) офп-гто. |
| 48 | Попеременный двухшажный ход (учет), совершенствование лыжных ходов, Подъём наискось полуелочкой. Медленное передвижение 1 км |
| 49 | Одновременный бесшажный ход. Подъём наискось полуелочкой. Медленное передвижение 1 км, |
| 50 | Одновременный бесшажный ход.(учет), Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 2 км, |
| 51 | Подъём наискось полуелочкой. (учет), Спуск со склона в средней стойке, Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 2 км. офп-гто. |
| 52 | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Подъем в гору елочкой  Медленное передвижение 2 км. |
| 53 | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Подъем в гору елочкой.(учет)  Медленное передвижение 3 км |
| 54 | Торможение и повороты плуга, Медленное передвижение 3 км |
| 55 | Торможение и повороты плуга (учет),Медленное передвижение 3 км., Круговые эстафеты с этапом до 150 м. |
| 56 | Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 3 км, Круговые эстафеты с этапом до 200 м. офп-гто. |
| 57 | Подъем в гору елочкой. Лыжные гонки на 1 км. Встречные эстафеты без палок |
| 58 | Подъем в гору елочкой. Лыжные гонки на 1 км. Встречные эстафеты без палок |
| 59 | Совершенствование техники лыжных ходов офп-гто. |
| 60 | Передвижения одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте в движении |
| 61 | Совершенствование лыжных ходов, спуски в стойках лыжника, торможение «упором», подъемы «полуелочкой»; «елочкой» |
| 62 | Совершенствование техники лыжных ходов офп-гто. |
| 63 | Повороты на месте, в движении. Одновременный двухшажный ход |
| 64 | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга. Подъем в гору елочкой  Медленное передвижение 2 км. |
| 65 | Лыжные командные гонки. офп-гто. |
| 66 | Лыжные личные гонки. офп-гто. |
| 67 | Физическое развитие человека. |
|  | **Волейбол** |
| 68 | Т.Б. на уроках , правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение, остановка. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 69 | Стойка игрока, перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 70 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 71 | Стойка игрока, перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками.«Пионербол» |
| 72 | Стойка игрока, перемещение, остановка. прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 73 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 74 | Стойка игрока, перемещение, остановка. прием мяча с низу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 75 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 76 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 77 | Стойка игрока, перемещение, остановка. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 78 | Совершенствование техники приема, передачи и подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам |
| 79 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 80 | Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. |
|  | **Спортивные игры** |
| 81 | 6. Спортивные игры 12 ч. Эстафета с различными предметами. Стойка игрока, передвижение. Ловля и передача с перемещением. Эстафеты баскетболиста |
| 82 | Эстафета с различными предметами. Стойка игрока, передвижение. Ловля и передача с перемещением. |
| 83 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 84 | Эстафета с различными предметами. . Ловля и передача с перемещением. Бросок мяча в кольцо с места. “Мяч капитану”. |
| 85 | Ловля и передача с перемещением. Бросок мяча в кольцо с места.(у) “Мяч капитану”. |
| 86 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 87 | “ Стойка игрока, перемещение, остановка.  Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра |
| 88 | Передача, прием мяча Выполнение заданий по сигналу. Учебная игра |
| 89 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 90 | Передача, прием мяча. Эстафеты с в/б мячами. Учебная игра |
| 91 | Передача, прием мяча. Эстафеты с в/б мячами. Учебная игра |
| 92 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 93 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования |
|  | **Легкая атлетика** |
| 94 | Челночный бег 3 Х 10 м.Старт с опорой на одну руку. Кросс 1500 м по пересеченной местности. |
| 95 | Прыжки в длину . Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов разбега. офп-гто. |
| 96 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 97 | Бег 300, 500 м |
| 98 | Кросс 1 км (учет). офп-гто. |
| 99 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 100 | Олимпийское движение в России (СССР) (теория) |
| 101 | 8. Футбол 5 ч. Т.Б. на уроках. ОРУ в движении. Остановка мяча подошвой. Учебная игра в мини-футбол |
| 102 | Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра в мини-футбол |
| 103 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 104 | Удары по катящемуся мячу. Учебная игра в мини-футбол |
| 105 | Удары по воротам с места. Пенальти. Учебная игра в мини-футбол |

9 класс

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Тема урока |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр (теория). Правила поведения. |
|  | **Легкая атлетика** |
| 2 | Линейные эстафеты. |
| 3 | Высокий старт, совершенствование техники  Бег 30 м с высокого старта. офп-гто. |
| 4 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 5 | Старт с опорой на одну руку (учет);Прыжки в длину Линейные эстафеты. |
| 6 | Бег 60 м со старта (учет). Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (у) Прыжки в длину офп-гто. |
| 7 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 8 | Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки |
| 9 | Полоса препятствий из 2-3 препятствий; Линейные эстафеты офп-гто. |
| 10 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 11 | ОРУ. Встречные эстафеты |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств |
|  | **Баскетбол** |
| 13 | Т.Б на уроках. правила баскетбола. Передвижение, остановки прыжком. Эстафеты с различными предметами. |
| 14 | Передвижение, остановки, передача мяча,  Ведение мяча правой и левой рукой (сов-е).Учебная игра. |
| 15 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 16 | Совершенствование передач в парах, тройках, игровые упражнения. Передачи вдвижении, с защитником. Учебная игра |
| 17 | Истрия возникновения баскетбола. Передачи, ведение мяча. Броски в кольцо одной рукой с места (сов-е). |
| 18 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 19 | Ведение змейкой, с изменением направления, со сменой рук, скорости. Обводка препятствий, ведение с сопротивлением. |
| 20 | Передвижение, остановки, передачи, ведение мяча,  Броски в кольцо одной рукой с места. |
| 21 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 22 | Передвижение, остановки, передачи мяча в движении,  Броски в кольцо одной рукой с места со средней дистанции. |
| 23 | Передачи мяча в движении,  Броски в кольцо одной рукой с места со средней дистанции. |
| 24 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 25 | Броски после ведения (два шага) (разучивание). Учебная игра |
| 26 | Броски после ведения (два шага) (сов-е). Учебная игра |
| 27 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 28 | Отработка техники игры в защите, стойка защитника, перемещения. Защитные действия при опеке игрока без мяча. |
| 29 | Выбивание, вырывание мяча, отбор мяча без фола. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |
| 30 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 31 | Командные действия в защите. Учебная игра |
|  | **Гимнастика** |
| 32 | 3.Гимнастика 16ч. Т.Б. на уроках. Акробатика: 2-3 кувырка вперед. Упражнения в равновесии |
| 33 | Кувырки. Перекат назад стойка на лопатках. Лазание по канату, |
| 34 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 35 | История возникновения гимнастики. Кувырки веред (учет), Перекат назад стойка на лопатках, Акробатические соединения и разучивание элементов. |
| 36 | Кувырки назад (учет), совершенствование акробатических соединений и элементов. Ходьба по бревну |
| 37 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 38 | Акробатические элементы и соединения (учет), Ходьба по бревну. Приседание и повороты в приседе. Подтягивание в висе хватом сверху. |
| 39 | Лазание по канату в 2 приема(учет), \ офп-гто. |
| 40 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 41 | Опорные прыжки. Эстафета с набивными мячами 2 кг. С гимнастической скакалкой. |
| 42 | Опорные прыжки. (сов-е). |
| 43 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 44 | Брусья висы, упоры. Эстафеты с преодолением препятствий |
| 45 | Круговая гимнастическая тренировка. офп-гто. |
| 46 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 47 | Круговая гимнастическая тренировка. |
| 48 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.  Подбор лыжного инвентаря. Поперем двухш ход. Одновр бесш ход. Медленное передвижение 1 км. Встречные эстафеты без палок. |
| 50 | Попеременный двухшажный ход (учет), совершенствование лыжных ходов, Подъём наискось полуелочкой. Медленное передвижение 1 км, |
| 51 | Сов ершенствование лыжных ходов. Встречные эстафеты без палок. Медленное передвижение 2 км, офп-гто. |
| 52 | Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный бесшажный ход.(учет). Подъем в гору елочкой. Медленное передвижение 2 км, |
| 53 | Подъём елочкой. (учет), Спуск со склона в средней стойке. Медленное передвижение 2 км. |
| 54 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. |
| 55 | Спуск со склона в средней стойке. Торможение и повороты плуга.  Медленное передвижение 3 км, офп-гто. |
| 56 | Торможение и повороты плугом, Медленное передвижение 3 км., |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов. Торможение и повороты плугом, Медленное передвижение 3 км., |
| 58 | Совершенствование техники лыжных ходов. Медленное передвижение 3 км., |
| 59 | Лыжные командные гонки. офп-гто. |
| 60 | Личные лыжные гонки. офп-гто. |
|  | Волейбол |
| 61 | Т.Б. на уроках. правила игры в волейбол. Стойка игрока, перемещение, остановка. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 62 | Стойка игрока перемещение, остановка. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 63 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 64 | История волейбола как вида спорта  Совершенствование техники передачи в парах, тройках. Подвижные игры с элементами волейбола |
| 65 | Нижний прием , специальные упражнения в парах без сетки; Учебная игра |
| 66 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 67 | Стойка игрока, перемещение, остановка. прием мяча с низу двумя руками. |
| 68 | Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Учебная игра. |
| 69 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 70 | .Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Учебная игра. |
| 71 | Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Учебная игра. |
| 72 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 73 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Обучение технике нижней прямой подачи. Учебная игра |
| 74 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Обучение технике нижней прямой подачи. Учебная игра |
| 75 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 76 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Сов- е технике нижней прямой подачи. Учебная игра |
| 77 | Совершенствование техники подачи. В парах с изменением направления, расстояния. Командные взаимодействия. |
| 78 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 79 | Освоение индивидуальных тактических действий, прием подач. Функции игроков. Групповые взаимодействия игроков. |
|  | **Спортивные игры** |
| 80 | Правила судейства. Стойка игрока, передвижение. Ловля и передача с перемещением. Эстафеты баскетболиста. |
| 81 | Эстафета с различными предметами. Ловля и передача с перемещением. |
| 82 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 83 | Ловля и передача с перемещением. Бросок мяча в кольцо с места (учет). |
| 84 | Броски и ловля в парах. Эстафета баскетболиста Бросок мяча в кольцо с места, после ведения Учебная игра |
| 85 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 86 | Ведение мяча с изменением направления, скорости, с защитником. Эстафеты. |
| 87 | Эстафета волейболиста. Стойка игрока, перемещение, остановка. Верхний нижний прием мяча. Учебная игра |
| 88 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 89 | Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Набрасывание. Учебная игра |
| 90 | Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Набрасывание. Учебная игра |
| 91 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 92 | Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра |
| 93 | Верхний нижний прием мяча. Через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра |
|  | **Легкая атлетика** |
| 94 | Челночный бег 3 Х 10 м.Старт с опорой на одну руку. |
| 95 | Прыжки в длину Кросс 1500 м по пересеченной местности, Эстафеты с передачей эстафетной палочки, этап до 30 м. |
| 96 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
| 97 | Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов разбега. Кросс (3мин) офп-гто. |
| 98 | ОРУ в движении с преодолением препятствий. Кросс (4мин) |
| 99 | Подвижные, спортивные игры по выбору |
|  | **Футбол** |
| 100 | Т.Б. Удары по мячу внутренней и внешней частью подъема. Игра |
| 101 | Удары по катящемуся мячу. Учебная игра в мини-футбол |
| 102 | Подвижные, спортивные игры по выбору |