

**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
на уровень основного общего образования**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования, примерными программами основного общего образования по физической культуре, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.), Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г., авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7, 8-9 классов» под редакцией Т.Ф.Петрова, Ю.А. Копылов. Для реализации данной программы используется УМК «Физическая культура 5-7, 8-9класс» авт.коллектив Т.Ф.Петрова, Ю.А. Копылов.

**Предметная область – Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**

**Предмет - Физическая культура**

**Место учебного предмета в учебном плане:** изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю (при шестидневной учебной недели) или 2 часа (при пятидневной учебной недели), а третий час заменяется «Часом подвижных игр».

В связи со спецификой здания и помещений лицея учебный предмет «Физическая культура» в 5 - 7 классе реализуется путем модульного обучения и представлен модулями «Физическая культура» -2 часа, «Час подвижных игр» - 1 час.

**Цели и задачи реализации программы.**

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Содержание учебного предмета в 5 классе (2 часа в неделю)

Кол-во часов	Содержание учебной темы (основные изучаемые вопросы)
<b>Раздел 1. Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>	
22	<p><b>Ходьба:</b> в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, , ходьба и бег с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).</p> <p><b>Бег:</b> чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в равномерном темпе 5 мин. Специально- беговые упражнения. Бег 1000 м..</p> <p><b>Прыжки:</b> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки 5-10 прыжков, тройной прыжок с места.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>Броски:</b> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p> <p><b>Кроссовый бег:</b> бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, бег до 10 мин. в равномерном темпе.</p>
<b>Раздел 2 Спортивные игры баскетбол</b>	
10	<p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; 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 в движении; ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, одной от головы; выполнение штрафного броска; бросок мяча в корзину одной (двумя) руками</p>
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	
14	<p><b>Акробатические упражнения:</b> перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), мост из положения лёжа, кувырок назад. Комплекс акробатических упражнений.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий</p>
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	
14	<p><b>Организующие команды и приёмы:</b> построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. <b>Способы передвижений на лыжах:</b> скользящий шаг без палок и с палками, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. <b>Повороты:</b> переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Спуск в основной, низкой стойке. <b>Подъём:</b> ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». <b>Торможение</b> епадением. Прохождение дистанции до 2 км, Лыжные гонки 1 км.</p>
<b>Раздел 5. Спортивные игры волейбол</b>	

10		<p>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); подача мяча; приём и передача мяча; спортивная игра в волейбол.</p>
<b>Раздел 6. Основы знаний о физической культуре</b>		
В процессе уроков.		<p>Правила по ТБ на уроках различной направленности: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;</li> <li>-правила отношений в играх, организация и проведение спортивных игр;</li> <li>-значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.</li> </ul> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Составление режима дня.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение .Связь физической культуры с обществом.</p> <p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>
<b>Раздел 7. Способы физкультурной деятельности</b>		
в течение года		<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p>

## Календарно – тематическое планирование в 5 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т.Б. на уроках ФК. Т.Б. в разделе легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
2	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
3	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
4	Бег на 60 м на результат	1		
5	Техника метания малого мяча с 4-5 шагов. Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
6	Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов..Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
7	Метание малого мяча на дальность на результат Развитие выносливости в беге до 1км	1		
8	Бег на результат 1000м Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).	1		
<b>Раздел 2 Баскетбол (10час)</b>				
9	Техника безопасности на уроках по баскетболу Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Остановка прыжком.	1		
10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока Составление режима дня	1		
11	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с изменением направления движения	1		
12	Контрольный урок : Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяч	1		
13	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами Бросок двумя руками от головы с места	1		
14	Бросок двумя руками от головы с места Ведение мяча с изменением скорости Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
15	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
16	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Вырывание и выбивание мяча.	1		
17	Оценить: Ведение мяча с изменением скорости и с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок. Игра в мини- баскетбол	1		
18	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел 3.Гимнастика с элементами акробатики(14часов)</b>				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Контрольный урок: подтягивание	1		
20	Повторение техники кувырка вперед, назад. История развития физической культуры и первых соревнований	1		
21	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.	1		
22	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, стоя с помощью.	1		
23	Комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
24	Оценить: комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
25	Висы согнувшись, вис прогнувшись – мальчик), смешанные	1		

	висы – девочки			
26	Оценить: вис согнувшись, вис прогнувшись , смешанные висы	1		
27	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
28	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
29	Оценить: прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
30	Лазание по канату в три приёма	1		
31	Лазание по канату в три приёма	1		
32	Оценить: Лазание по канату в три приёма	1		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (14час)</b>				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор и переноска инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим	1		
34	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1		
35	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода Передвижение по дистанции 1км	1		
36	Оценить технику попеременно-двухшажногохода.Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 1км	1		
37	Одновременно - одношажный ход .Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 1.5км Закаливающие процедуры, их роль и значение.	1		
38	Совершенствование техники одновременно - одношажного хода Прохождение дистанции.1.5км	1		
39	Оценить технику одновременно - одношажного хода Передвижение по дистанции до 2км	1		
40	Одновременно-двухшажный ход. Прохождение дистанциидо 2км	1		
41	Совершенствование одновременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 2км.	1		
42	Одновременно-бесшажный ход. Прохождение дистанциидо 2км.	1		
43	Совершенствованиеодновременно-бесшажного хода. Прохождение дистанции 2-3км	1		
44	Спуски и подъёмы на склоны: «лесенкой» , «ёлочкой», наискось.	1		
45	Спуски и подъёмы на склоны: «лесенкой» , «ёлочкой», наискось.	1		
46	Прохождении контрольной дистанции 2 км. (Д), 3км (М) без учета времени.	1		
<b>Раздел 6. Волейбол (10час)</b>				
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока и передвижения Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
48	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед, Связь физической культуры с обществом.	1		
49	Оценить: передачу мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
50	Прием мяча снизу двумя руками перед собой и после набрасывания партнером.	1		
51	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах Оценить: Прием мяча снизу двумя руками перед собой	1		
52	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах, в тройках, колонне.	1		
53	Оценить: Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте	1		

	в парах Прием-передача мяча сверху ,снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача.			
54	Прием-передача мяча сверху , снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача. Правила игры пионербол. Двухсторонняя игра	1		
55	Оценить: Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра пионербол с элементами волейбола.	1		
56	Совершенствование приемов- передачи мяча, нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел7 Легкая атлетика (14час)</b>				
57	Повторить Т.Б. в разделе легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Правила соревнований в беге.	1		
58	Низкий старт. Бег по дистанции..Бег с ускорением 40-50м.	1		
59	Совершенствование : низкого старта.. Бег 60м	1		
60	Контрольный урок: бег на 60 м на результат	1		
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги» прыжок с 11-13 шагов разбега Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
62	Повторить технику прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
63	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. Развитие выносливости в беге до 1км	1		
64	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
65	.Повторить технику метания малого мяча с места на дальность с 5-6 шагов.	1		
66	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. с 5-6 шагов , метание на заданное расстояние.	1		
67	Контрольный урок: Метание малого мяча на дальность на результат	1		
68	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10-12 мин. по пересеченной местности.	1		
69	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10 -12 мин. с преодолением небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
70	Бег на результат 1000м. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	1		

## Содержание учебного предмета в 6 классе

№	Кол-во часов	Содержание учебной темы (основные изучаемые вопросы)
<b>Раздел 1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>		
1	22	<p><b>Ходьба:</b> в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, , ходьба и бег с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).</p> <p><b>Бег:</b> чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в равномерном темпе 5 мин. Специально- беговые упражнения. Бег 1000 м..</p> <p><b>Прыжки:</b> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку, многоскоки 5-10 прыжков, тройной прыжок с места.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние с одного шага.</p> <p><b>Броски:</b> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.</p> <p><b>Кроссовый бег:</b> бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, бег до 10 мин. в равномерном темпе.</p>
<b>Раздел 2 Спортивные игры баскетбол</b>		
2	10	<p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; 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 в движении; ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, одной от головы; выполнение штрафного броска; бросок мяча в корзину одной (двумя) руками</p>
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики</b>		
3	14	<p><b>Акробатические упражнения:</b> перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), мост из положения лёжа, кувырок назад. Комплекс акробатических упражнений.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.</p>
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		
4	14	<p><b>Организуящие команды и приёмы:</b> построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. <b>Способы передвижений на лыжах:</b> скользящий шаг без палок и с палками, попеременный двухшажный ход без палок и с палками. <b>Повороты:</b> переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. <b>Спуск</b> в основной, низкой стойке. <b>Подъём:</b> ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». <b>Торможение</b> падением. Прохождение дистанции до 2 км, Лыжные гонки 1км.</p>

<b>Раздел 5. Спортивные игры волейбол</b>		
5	10	<b>Упражнения без мяча:</b> 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. <b>Упражнения с мячом:</b> прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); подача мяча; приём и передача мяча; спортивная игра в волейбол.
<b>Раздел 6. Основы знаний о физической культуре</b>		
	В процессе уроков.	<p>Правила по ТБ на уроках различной направленности: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;</li> <li>-правила отношений в играх, организация и проведение спортивных игр;</li> <li>-значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.</li> </ul> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Составление режима дня.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Олимпийское движение .Связь физической культуры с обществом.</p> <p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>
<b>Раздел 7. Способы физкультурной деятельности</b>		
	в течение года	<b>Самостоятельные занятия.</b> Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминутки. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

## Календарно – тематическое планирование в 6 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т.Б. на уроках ФК. Т.Б. в разделе легкая атлетика Спринтерский бег. Низкий старт	1		
2	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
3	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1		
4	Бег на 60 м на результат	1		
5	Техника метания малого мяча с 4-5 шагов. Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
6	Совершенствование техники метания малого мяча с 4-5 шагов..Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
7	Метание малого мяча на дальность на результат Развитие выносливости в беге до 1км	1		
8	Бег на результат 1000м	1		
<b>Раздел 2 Баскетбол(10час)</b>				
9	Техника безопасности на уроках по баскетболу Стойкаи передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока.	1		
10	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с изменением направления движения, во встречных колоннах Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.	1		
11	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами, прыжком. Бросок двумя руками от головы с места	1		
12	.Оценить: Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяч	1		
13	Бросок двумя руками от головы с места Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
14	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1		
15	Бросок двумя руками снизу в движении Взаимодействие игроков в нападении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
16	. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Вырывание и выбивание мяча.	1		
17	Оценить: Ведение мяча с изменением скорости и с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросокИгра в мини- баскетбол	1		
18	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел 3.Гимнастика с элементами акробатики(14часов)</b>				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Контрольный урок: подтягивание	1		
20	Повторение техники кувырка вперед, назад.	1		
21	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, стойка на лопатках. Значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств	1		
22	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа, стоя с помощью.	1		
23	Комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
24	Оценить: комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
25	Висы согнувшись, вис прогнувшись – мальчик), смешанные	1		

	висы – девочки составление комплекса упражнений профилактики нарушения осанки.			
26	Оценить: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы	1		
27	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
28	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
29	Оценить: прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
30	Лазание по канату в три приёма	1		
31	Лазание по канату в три приёма	1		
32	Оценить: Лазание по канату в три приёма	1		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (14час)</b>				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор и переноска инвентаря, основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.	1		
34	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Закаливающие процедуры гигиенические требования, правила и способы проведения.	1		
35	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода Передвижение по дистанции 1км	1		
36	Оценить технику попеременно-двухшажного хода. Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 1км	1		
37	Одновременно - одношажный ход. Повороты в движении переступанием. Прохождение дистанции 1.5км	1		
38	Совершенствование техники одновременно - одношажного хода Прохождение дистанции. 1.5км	1		
39	Оценить технику одновременно - одношажного хода Передвижение по дистанции до 2км	1		
40	Одновременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км	1		
41	Совершенствование одновременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 2км.	1		
42	Одновременно-бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2км.	1		
43	Совершенствование одновременно-бесшажного хода. Прохождение дистанции 2-3км	1		
44	Спуски и подъёмы на склоны: «лесенкой», «ёлочкой», наискось.	1		
45	Спуски и подъёмы на склоны: «лесенкой», «ёлочкой», наискось.	1		
46	Прохождении контрольной дистанции 2 км. (Д), 3км (М) без учета времени.	1		
<b>Раздел 6. Волейбол (10час)</b>				
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1		
48	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед, Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		
49	Оценить: передачу мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
50	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		
51	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах Оценить: Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		
52	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в тройках Составление комплекса физминутки.	1		
53	Оценить: Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах Прием-передача мяча сверху, снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача.	1		

54	Прием-передача мяча сверху , снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
55	Оценить: Нижняя прямая подача. Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
56	Совершенствованиеприемов-передачи мяча, нижней прямой подачи. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел7 Легкая атлетика (14час)</b>				
57	Повторить Т.Б. в разделе легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег.	1		
58	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м	1		
59	Совершенствование :низкого старта. Спринтерский бег. Бег 60м	1		
60	Бег на 60 м на результат	1		
61	Прыжок в длину способом «согнув ноги» прыжок с11-13 шагов разбега Развитие выносливости в беге до 1км.	1		
62	Повторить технику прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбегаРазвитие выносливости в беге до 1км.	1		
63	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега Развитие выносливости в беге до 1км	1		
64	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
65	.Повторить технику метания малого мяча с места на дальность с 5-6 шагов.	1		
66	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность. с 5-6 шагов .	1		
67	Метание малого мяча на дальность на результат	1		
68	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10-12 мин..	1		
69	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10 -12 мин. с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
70	Бег на результат 1000м. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	1		

## Содержание учебного предмета в 7 классе

№	Кол-во часов	Содержание учебной темы (основные изучаемые вопросы)
<b>Раздел 1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>		
1	20	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча с разбега на дальность, заданное расстояние и в цель. Бег на короткие (60, 100) и средние учебные дистанции; Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м, 1500 м — девушки и 1000 м, 1500 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 2-3 км, девушки - 2 км.
<b>Раздел 2 Спортивные игры баскетбол</b>		
2	10	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; ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, выполнение штрафного броска; бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики</b>		
3	14	Организуемые 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 назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). 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. Висы, лазание по канату в два (мальчики), три приема (девочки). Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комплексов, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		
4	16	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. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажных ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 2-3 км
<b>Раздел 5. Спортивные игры волейбол</b>		
5	10	Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; 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 пристав-

		ными 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. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. 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 подач). Игра в волейбол по правилам.
<b>Раздел 6. Основы знаний о физической культуре</b>		
	В процессе уроков.	<p>Правила по ТБ на уроках различной направленности: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;</li> <li>-правила отношений в играх, организация и проведение спортивных игр;</li> <li>-значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.</li> </ul> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Составление режима дня.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с обществом.</p> <p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>
<b>Раздел 7. Способы физкультурной деятельности</b>		
	в течение года	<p>Самостоятельные занятия: Физическая культура человека Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.</p> <p>Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой</p>

### Календарно-тематическое планирование в 7 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Т.Б. на уроках ФК. Т.Б. в разделе легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт стартовый разгон	1		
2	Спринтерский бег. Бег 60м. Низкий старт стартовый разгон. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой	1		
3	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег по дистанции , финиширование.	1		
4	Бег на 60 м на результат	1		
5	Техника метания малого мяча с 5-7шагов разбега. Развитие выносливости в беге до 1км Правила соревнований в метаниях.	1		
6	Совершенствование техники метания малого мяча с 5-7шагов разбега. Развитие выносливости в беге до 1км	1		
7	Метание малого мяча на дальность на результат Развитие выносливости в беге до 1км	1		
8	Бег на результат 1000м.	1		
<b>Раздел 2 Баскетбол(10час)</b>				
9	Техника безопасности на уроках по баскетболу Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Остановка прыжком.	1		
10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, при встречном движении Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока, с различной скоростью , змейкой. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании	1		
11	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, после движения с двух шагов. Правила игры баскетбол.	1		
12	. Оценить: ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах ,тройках в движении . Бросок двумя руками от головы после ловли мяч в корзину.	1		
13	Бросок одной рукой от головы с места, в движении после передачи, после подбора. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
14	Ведение мяча с изменением скорости с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок Действия двух нападающих против одного защитника.	1		
15	Позиционное нападение без изменения позиции игроков Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в нападении. Игра в баскетбол по правилам.	1		
16	Ведение мяча с изменением скорости Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок Двухсторонняя игра	1		
17	Оценить: передачи мяча одной рукой от плеча на месте, бросок с двух шагов движения после передачи Подбор и бросок мяча в корзину после отскока. Двухсторонняя игра	1		
18	. Оценить: Штрафной бросок. Совершенствование приемов ведения и бросков мяча в корзину Двухсторонняя игра.	1		
<b>Раздел 3.Гимнастика с элементами акробатики(14часов)</b>				
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Подтягивание на результат: м-высокая перекладина, д--низкая	1		
20	Повторение техники кувырка вперед, назад. Техника кувырка	1		

	вперед, назад в стойку ноги врозь, в полушпагат. Длинный кувырок. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.			
21	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в стойку ноги врозь, в полушпагат. Длинный кувырок.	1		
22	Стойка на голове и руках-м, мост и поворот в упор на одно колено-д. Совершенствование акробатических упражнений	1		
23	Комплекс акробатики из разученных упражнений из разученных упражнений.	1		
24	Оценить: комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
25	Висы согнувшись, вис прогнувшись – мальчик), смешанные висы – девочки	1		
26	Оценить: вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы	1		
27	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	1		
28	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
29	Оценить ::технику прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
30	Лазание по канату в три приёма-д, в два приёма-м.	1		
31	Лазание по канату в три приёма-д, в два приёма-м.	1		
32	Оценить: Лазание по канату на технику..	1		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (16час)</b>				
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор и переноска инвентаря. основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим	1		
34	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	1		
35	Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. Повороты в движении. Передвижение по дистанции 1,5 км	1		
36	Оценить технику попеременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 2км	1		
37	Одновременно – одношажный ход Повороты в движении. Прохождение дистанции 2-3км	1		
38	Совершенствование техники одновременно - одношажного хода Спуски и подъёмы на склоны. Стойки лыжника при спусках. Прохождение дистанции.2-3км	1		
39	Оценить: технику одновременно - одношажного хода. Спуски и подъёмы на склоны. Стойки лыжника при спусках. Передвижение по дистанции 2-3км	1		
40	Одновременно-двухшажный ход. Переход с попеременно-двухшажного на одношажный ход. Прохождение дистанции 2-3км	1		
41	Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Прохождение дистанции 2-3км	1		
42	Одновременно - бесшажный ход. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, Прохождение дистанции 2-3км	1		
43	Совершенствование одновременно - бесшажного хода. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад ,Прохождение дистанции 2-3км	1		
44	Одновременно-бесшажный ход. Торможение плугом. Совершенствование лыжных ходов Прохождение дистанции 2-3км	1		

45	Оценить: Одновременно-бесшажный ход. Торможение плугом Прохождение дистанции 2-3км	1		
46	Переход с попеременно-двухшажного на одновременно-бесшажный ход. Торможение плугом Прохождение дистанции 2-3км	1		
47	Оценить: Торможение плугом . Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2-3км	1		
48	Прохождении контрольной дистанции-2 км (Д),3км(М)	1		
<b>Раздел 6 Волейбол (10ч)</b>				
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике Стойка игрока. Передвижения в стойке	1		
50	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
51	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах	1		
52	Многочесный прием-передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, тройках	1		
53	Оценить: Прием-передача мяча снизу двумя руками над собой Нижняя прямая подача	1		
54	Прием-передача мяча сверху ,снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача Правила игры в волейбол.	1		
55	. Прием-передача мяча сверху ,снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача	1		
56	Оценить: Нижнюю прямую подачу. Приём с подачи. Передача в 3-ю зону. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	1		
57	Нижняя прямая подача .Верхняя прямая подача. Передача в 3-ю зону. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам	1		
58	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел 7 Легкая атлетика (12ч)</b>				
59	Повторить Т.Б. в разделе легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег..ускорения 40-50м.	1		
60	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м Физическая культура человека	1		
61	Бег на 60 м на результат	1		
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1		
63	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
64	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
65	.Повторить технику метания малого мяча с места .	1		
66	Метание малого мяча в горизонтальную цель, на заданное расстояние	1		
67	Метание малого мяча на дальность на результат	1		
68	Кроссовая подготовка: бег 10-12 мин с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тактика бега.	1		
69	Кроссовая подготовка: бег 10-12 мин с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Тактика бега.	1		
70	Контрольный урок: бег на результат 1500м. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.	1		

## Содержание учебного предмета в 8 классе (3 часа в неделю)

№	Кол-во часов	Содержание учебной темы (основные изучаемые вопросы)
<b>Раздел 1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>		
1	30	Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча с разбега на дальность, заданное расстояние и в цель. Бег на короткие (60, 100) и средние учебные дистанции. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м, 2000 м — девушки и 1000 м, 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 2-3 км, девушки -2 км.
<b>Раздел 2 Спортивные игры баскетбол</b>		
2	20	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,; ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, выполнение штрафного броска; бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики. ОФП</b>		
3	24	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 назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла ноги врозь(девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). 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. Висы, лазание по канату в два(мальчики), три приема(девочки). Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комплексов, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		
4	12	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 Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 2- 3 км
<b>Раздел 5. Спортивные игры волейбол</b>		
5	19	Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; 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 пе-

		редней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях .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 подач). Игра в волейбол по правилам.
<b>Раздел 6. Основы знаний о физической культуре</b>		
В процессе уроков.		<p>Правила по ТБ на уроках различной направленности: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;</li> <li>-правила отношений в играх, организация и проведение спортивных игр;</li> <li>-значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.</li> </ul> <p>Формы занятий оздоровительной физической культуры. Техника движений и её основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Самостоятельные занятия по освоению движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Современные правила соревнований по избранному спорту Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Основные этапы развития олимпийского движения в России.</p> <p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>
<b>Раздел 7. Способы физкультурной деятельности</b>		
в течение года		<p>Составления плана занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).</p> <p>Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.</p>

## Календарно-тематическое планирование в 8 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1 Легкая атлетика (15час)</b>				
1	Т.Б. на уроках ФК. Т.Б. в разделе легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт стартовый разгон.	1		
2	Спринтерский бег. Бег 60м. Низкий старт стартовый разгон Физическая культура в современном обществе	1		
3	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег по дистанции , финиширование.	1		
4	Контрольных урок.. бег на 60 м на результат	1		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега.	1		
6	Повторить технику прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
7	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
9	Техника метания малого мяча с разбега. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	1		
10	Совершенствование техники метания малого мяча с 5-7шагов разбега.	1		
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель, на заданное расстояние	1		
12	Метание малого мяча на дальность на результат	1		
13	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10-12 мин..	1		
14	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10-12 мин. с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
15	Контрольный урок: бег на результат 1000м.	1		
<b>Раздел 2 Баскетбол(20час)</b>				
16	Техника безопасности на уроках по баскетболу Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Остановка прыжком.	1		
17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, при встречном движении	1		
18	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока, с различной скоростью , змейкой. Вырывание и выбивание мяча.	1		
19	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, после движения с двух шагов.	1		
20	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с изменением направления движения, во встречных колоннах	1		
21	. Контрольных урок: ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах бегом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяч в корзину.	1		
22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	1		
23	Ведение мяча в движении бегом. Остановка двумя шагами ,бросок в корзину.	1		
24	. Бросок одной рукой от головы с места, в движении после передачи, после подбора.	1		
25	Бросок одной от головы с места Игра в баскетбол.	1		
26	Ведение мяча с изменением скорости с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок	1		
27	Контрольныхурок: штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1		
28	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1		

	Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.			
29	Ведение мяча с изменением скорости. Действия двух нападающих против одного защитника.	1		
30	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок Двухсторонняя игра.	1		
31	Контрольных урок: передачи мяча одной рукой от плеча на месте, бросок с двух шагов движении после передачи. Двух-сторонняя игра.	1		
32	Штрафной бросок. Совершенствование приемов ведения и бросков мяча в корзину Двухсторонняя игра.	1		
33	Совершенствование приемов ведения и бросков мяча в корзину. Подбор и бросок мяча в корзину после отскока. Двухсторонняя игра.	1		
34	Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.	1		
35	Двухсторонняя игра.	1		
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики 24 часа</b>				
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Контрольный урок : подтягивание.	1		
37	Повторение техники кувырка вперед, назад в стойку ноги врозь, в полушпагат. значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств	1		
38	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в стойку ноги врозь, в полушпагат. Длинный кувырок.	1		
39	Совершенствование акробатических упражнений , стойка на голове и руках-м, мост и поворот в упор на одно колено-д.	1		
40	Совершенствование комплекса акробатических упражнений Комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
41	Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	1		
42	Оценить: комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
43	Висы согнувшись, вис, прогнувшись – м, смешанные висы – д Формы занятий оздоровительной физической культуры	1		
44	Совершенствование вися согнувшись, вис прогнувшись , смешанные висы	1		
45	Оценить: вис согнувшись, вис прогнувшись , смешанные висы	1		
46	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь-д, согнув ноги-м.	1		
47	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
48	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
49	Оценить: прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
50	Лазание по канату в три приёма-д, в два приёма-м.	1		
51	Лазание по канату в три приёма-д, в два приёма-м.	1		
52	Лазание по канату в три приёма-д, в два приёма-м.	1		
53	Оценить: Лазание по канату в три приёма	1		
54	Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям.	1		
55	Комплекс упражнений ОФП . Круговая тренировка по отделениям.	1		
56	.Промежуточная диагностика: прыжок в длину с места на результат	1		
57	Тестирование: Подъём туловища в сед за 30 сек. на результат.	1		
58	Тестирование: Наклон вперед в седее ноги врозь на результат	1		
59	Тестирование: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на результат	1		

<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (12час)</b>				
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор и переноска инвентаря, основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.	1		
61	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1		
62	Совершенствование техники попеременно-двухшажногохода.Повороты в движении.Передвижение по дистанции 1км	1		
63	Оценить технику попеременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 1км	1		
64	Одновременно – одношажный ход Повороты в движении.Прохождение дистанции 2км	1		
65	Совершенствование техники одновременно - одношажного хода Прохождение дистанции Спуски и подъёмы на склоны.2км	1		
66	Оценить технику одновременно - одношажного хода Передвижение по дистанции 2-3км	1		
67	Одновременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3км	1		
68	Совершенствование одновременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 2-3км	1		
69	Одновременно-бесшажныйход.хода Прохождение дистанции 2-3км	1		
70	Спуски и подъёмы на склоны. Совершенствование лыжных ходов.	1		
71	Прохождении контрольной дистанции 2 км. на результат			
<b>Раздел 5. Волейбол (19час)</b>				
72	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике Стойка игрока. Передвижения в стойке Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр	1		
73	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
74	Многokратная передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
75	Оценить: передачу мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
76	Многokратный прием-передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, тройках	1		
77	Прием-передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, тройках	1		
78	Оценить: Прием-передача мяча снизу двумя руками над собой	1		
79	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте, в движении в парах	1		
80	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в движении в парах	1		
81	Оценить: Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах	1		
82	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в тройках	1		
83	Прием-передача мяча сверху ,снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача	1		
84	Прием-передача мяча сверху ,снизу через сетку в парах. Нижняя прямая подача	1		
85	Нижняя прямая подача. Приём с подачи. Передача в 3-ю зону.	1		
86	Нижняя прямая подача.Верхняя прямая подача. Передача в 3-	1		

	ю зону.			
87	Оценить: Нижняя прямая подача.	1		
88	Совершенствование приёмов волейболе Верхняя прямая подача. Приём с подачи и передача в 3-ю зону.	1		
89	Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
90	Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (15час)</b>				
91	Повторить Т.Б. в разделе легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
92	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м	1		
93	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м	1		
94	Контрольных урокбег на 60 м на результат	1		
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега.	1		
96	Повторить технику прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
97	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
98	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
99	.Повторить технику метания малого мяча с места .	1		
100	Совершенствование техники метания малого мяча с места.	1		
101	Метание малого мяча в горизонтальную цель, на заданное расстояние	1		
102	Метание малого мяча на дальность на результат	1		
103	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10-12 мин..	1		
104	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10 -12мин. с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
105	Контрольный урок: бег на результат 2000м.	1		

## Содержание учебного предмета в 9 классе

№	Кол-во часов	Содержание учебной темы (основные изучаемые вопросы)
<b>Раздел 1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка</b>		
1	28	<p>Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча с разбега на дальность, заданное расстояние и в цель. Бег на короткие (60, 100) и средние учебные дистанции;). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м, 2000 м — девушки и 1000 м, 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 2-3 км, девушки - 2 км. С преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.</p>
<b>Раздел 2 Спортивные игры баскетбол</b>		
2	20	<p>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; ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, выполнение штрафного броска; бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
<b>Раздел 3 Гимнастика с элементами акробатики. ОФП</b>		
3	24	<p>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.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки).</p> <p>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).</p> <p>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.</p> <p>Висы, лазание по канату в два (мальчики), три приема (девочки).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комплексов, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		
4	12	<p>Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход, бесшажный 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</p>

		спусков и подъемов. Прохождение соревновательной дистанции 2- 3 км
<b>Раздел 5. Спортивные игры волейбол</b>		
5	18	Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; 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. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. 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 подач). Игра в волейбол по правилам.
<b>Раздел 6. Основы знаний о физической культуре</b>		
	В процессе уроков.	<p>Правила по ТБ на уроках различной направленности: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка.</p> <p>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой;</li> <li>-правила отношений в играх, организация и проведение спортивных игр;</li> <li>-значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств;</li> <li>-основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.</li> </ul> <p>Формы занятий оздоровительной физической культуры. Техника движений и её основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Самостоятельные занятия по освоению движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Современные правила соревнований по избранному спорту Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. Основные этапы развития олимпийского движения в России.</p> <p>Подготовка и проведение соревновательных мероприятий</p>
<b>Раздел 7. Способы физкультурной деятельности</b>		
	в течение года	<p>Составления плана занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).</p> <p>Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.</p>

## Календарно-тематическое планирование в 9 классе

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1 Легкая атлетика (15час)</b>				
1	Т.Б. на уроках ФК. Т.Б. в разделе легкая атлетика. Спринтерский бег. Низкий старт стартовый разгон	1		
2	Спринтерский бег. Бег 60м. Низкий старт стартовый разгон Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом.	1		
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование. Ускорения 50-60м.	1		
4	Бег:60 м на результат	1		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках и метаниях мяча.	1		
6	Повторить технику прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
7	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
9	Техника метания малого мяча с разбега коридор 10м. Выбор одежды и обуви для занятий в зависимости от времени года и погодных условий.	1		
10	Совершенствование техники метания малого мяча с разбега в коридор 10м.	1		
11	Метание малого мяча в горизонтальную цель, на заданное расстояние	1		
12	Метание малого мяча на дальность на результат с разбега	1		
13	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 12-15 мин. Тактика бега.	1		
14	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 12-15 мин. с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
15	Бег на результат 2000м.	1		
<b>Раздел 2 Баскетбол(20час)</b>				
16	Техника безопасности на уроках по баскетболу Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах. Остановка прыжком.	1		
17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, при встречном движении. Основные этапы развития олимпийского движения в России.	1		
18	Ведение мяча на месте и в движении с разной высотой отскока, с различной скоростью, змейкой. Вырывание и выбивание мяча.	1		
19	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, после движения с двух шагов.	1		
20	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с изменением направления движения, во встречных колоннах	1		
21	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах бегом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча в корзину.	1		
22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках	1		
23	Ведение мяча в движении бегом. Остановка двумя шагами, бросок в корзину. Правила соревнований по баскетболу.	1		
24	Бросок одной рукой от головы с места, в движении после передачи, после подбора.	1		
25	Бросок одной от головы с места Бросок в кольцо с двух шагов в движении. Игра в баскетбол.	1		

26	Ведение мяча с изменением скорости с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок. Бросок в кольцо с двух шагов в движении.	1		
27	Контрольный урок: штрафной бросок. Двухсторонняя игра.	1		
28	Позиционное нападение без изменения позиции игроков Штрафной бросок. Игра в баскетбол по правилам.	1		
29	Ведение мяча с изменением скорости. Действия двух нападающих против одного защитника.	1		
30	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок. Персональная защита. Двухсторонняя игра.	1		
31	Оценить: передачи мяча одной рукой от плеча на месте, бросок с двух шагов в движении после передачи. Персональная защита Двухсторонняя игра.	1		
32	Штрафной бросок. Совершенствование приемов ведения и бросков мяча в корзину Персональная защита Двухсторонняя игра.	1		
33	Совершенствование приемов ведения и бросков мяча в корзину. Подбор и бросок мяча в корзину после отскока. Двухсторонняя игра.	1		
34	Взаимодействие игроков в нападении. Персональная защита Двухсторонняя игра.	1		
35	Взаимодействие игроков в нападении. Персональная защита Двухсторонняя игра.	1		
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики, ОФП 24 часа</b>				
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Контрольный урок : подтягивание.	1		
37	Повторение техники кувырка вперед, назад в стойку ноги врозь, в полушпагат. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	1		
38	Совершенствование техники кувырка вперед и назад, кувырок вперед в стойку на лопатках, назад в стойку ноги врозь, в полушпагат. Длинный кувырок.	1		
39	Совершенствование акробатических упражнений , стойка на голове и руках-м, мост и поворот в упор на одно колено-д.	1		
40	Совершенствование комплекса акробатических упражнений Комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
41	Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	1		
42	Оценить: комплекс акробатики из разученных упражнений.	1		
43	Висы согнувшись, вис, прогнувшись, из вися стоя прыжком в упор. – м, Упражнения на рейке гимн. скамейки-д..	1		
44	Совершенствование вися согнувшись, вис прогнувшись, из вися стоя прыжком в упор, Упражнения на рейке гимн. скамейки-д.	1		
45	Оценить: вис согнувшись, вис прогнувшись, из вися стоя прыжком в упор. Упражнения на рейке гимн. скамейки-д.	1		
46	Прыжок через гимнастического козла ноги врозь-д, согнув ноги-м.	1		
47	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
48	Совершенствование прыжка через гимнастического козла ноги врозь	1		
49	Оценить: прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1		
50	Лазание по канату в три приема-д, в два приема-м. и без помощи ног.	1		
51	Лазание по канату в три приема-д, в два приема-м. и без помощи ног.	1		
52	Лазание по канату в три приема-д, в два приема-м. и без по-	1		

	мощи ног.			
53	Оценить: Лазание по канату в три приёма-д, в два приёма-м	1		
54	Комплекс упражнений ОФП. Круговая тренировка по отделениям. Самостоятельные занятия по освоению движений.	1		
55	Комплекс упражнений ОФП . Круговая тренировка по отделениям.	1		
56	.Промежуточная диагностика: прыжок в длину с места на результат	1		
57	Тестирование: Подъём туловища в сед за 30 сек.на результат.	1		
58	Тестирование: Наклон вперёд в седее ноги врозь на результат	1		
59	Тестирование: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на результат	1		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (12час)</b>				
60	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовке Подбор и переноска инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, температурный режим.	1		
61	Попеременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1		
62	Совершенствование техники попеременно-двухшажногохода.Повороты в движении.Передвижение по дистанции 1км	1		
63	Оценить технику попеременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 1км	1		
64	Одновременно - одношажныйход. Повороты в движении- Прохождение дистанции 2км	1		
65	Совершенствование техники одновременно - одношажного хода Переход с попеременно-двухшажного на одношажный ход Прохождение дистанции Спуски и подъёмы на склоны.2км	1		
66	Оценить технику одновременно - одношажного хода Передвижение по дистанции 2-3км	1		
67	Одновременно-двухшажный ход. Прохождение дистанции 2-3км с чередованием лыжных ходов.	1		
68	Совершенствование одновременно-двухшажного хода Прохождение дистанции 2-3км чередованием лыжных ходов.	1		
69	Одновременно-бесшажныйход.хода Прохождение дистанции 2-3км чередованием лыжных ходов.	1		
70	Спуски и подъёмы на склоны.Совершенствование лыжных ходов.	1		
71	Прохождении контрольной дистанции:3 км (д),и 5 км.(М) без учета времени..			
<b>Раздел 5. Волейбол (18час)</b>				
72	Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике Стойка игрока. Передвижения в стойке	1		
73	Передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
74	Многократная передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
75	Оценить: передачу мяча двумя руками на месте и после передачи вперед	1		
76	Многократный прием-передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, тройках	1		
77	Прием-передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, тройках	1		
78	Оценить: Прием-передача мяча снизу двумя руками над собой	1		
79	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте, в дви-	1		

	жении в парах, спиной к партнеру.			
80	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в движении в парах спиной к партнеру.	1		
81	Оценить: Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в парах	1		
82	Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте в тройках Прием мяча от сетки.	1		
83	Прием-передача мяча сверху, снизу через сетку в парах. Прием мяча от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача	1		
84	Прием-передача мяча сверху, снизу через сетку в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование в прыжке.	1		
85	Верхняя прямая подача. Прием с подачи. Передача в 3-ю зону. . Индивидуальное блокирование в прыжке	1		
86	.Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование в прыжке Передача в 3-ю зону.	1		
87	Оценить: Верхнюю прямую подачу. Двухсторонняя игра	1		
88	Совершенствование приёмов волейболе Верхняя прямая подача. Прием с подачи и передача в 3-ю зону.	1		
89	Совершенствование приёмов волейболе. Прием с подачи и передача в 3-ю зону. Двухсторонняя игра	1		
90	Правила игры в волейбол. Двухсторонняя игра.	1		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (13час)</b>				
91	Повторить Т.Б. в разделе легкая атлетика. Низкий старт. Спринтерский бег. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
92	Низкий старт. Спринтерский бег. Бег 60м	1		
93	Бег 60 м на результат	1		
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега.	1		
95	Повторить технику прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
96	Совершенствование прыжка «способом согнув ноги» с 11-13 шагов разбега	1		
97	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
98	.Повторить технику метания малого мяча с места .	1		
99	Совершенствование техники метания малого мяча с места.	1		
100	Метание малого мяча на дальность на результат	1		
101	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10-12 мин..	1		
102	Кроссовая подготовка: бег в равномерном темпе 10 -12мин. с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		