

 Рабочая программа составлена на основе на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов составители: В.И. Лях, А. А. Зданевич, М: Просвещение 2011г. и Программа «Интегрированный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» под редакцией Н.С. Федченко, Москва 2015 г.)

 Рабочая программа в 5-9 классе предусматривает образовательную нагрузку 2 часов в неделю, всего 68 час , в 9 классе 66 часов, за учебный год, что соответствует учебному плану школы.

**1. Планируемые результаты освоения предмета**

 **Личностные:**

1. 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. первичная сформированность коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в образовательной, учебно-исследовательской, творче­ской и других видах деятельности;

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. В области физической культуры:

— владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

— владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, 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.

 **Метапредметные:**

1. В области познавательной культуры:

— понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

— понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

— понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

2. В области нравственной культуры:

— бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

 — уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

3. В области трудовой культуры:

— добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

— рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 — поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

4. В области эстетической культуры:

 — восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

 — понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

 — восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

5. В области коммуникативной культуры:

 — владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

 — владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

 — владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

6. В области физической культуры:

 — владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

— владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

 — владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные:**

1. 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

1. 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.

1. 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;

1. В области эстетической культуры:

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

1. 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.

1. 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;

По завершении изучения курса физической культуры 5-9 классов

**Ученик научится:**

•  технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации

•  проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;;

•  разрабатывать индивидуальный двигательный режим;

•  контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

•  соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;

•  пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Ученик получит возможность:**

• познакомиться с историей развития физической культуры в России и в мире;

• знать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;

• углубить и развить представления о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;

• научиться использовать приёмы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилам личной гигиены, профилактики травматизма .

• осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**2. Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Содержание | Кол-во часов | Формы организации учебных занятий.Виды учебной деятельности |
| 1. | **Знание о физической культуре человека** | История физической культуры.Базовые понятия физической культуры*.*Физическая культура человека. | В процессе учебных занятий. | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.Знать историю развития физической культуры в России и в мире,педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;развивать представления о физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;  |
| **2.** | **Лёгкая атлетика** | Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 100 м). Гладкий равномерный бег, кроссовый бег, на учебные дистанции 1-3 км(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.    | 18 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.Правильно применять беговые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение беговых упражнений, применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, демонстрировать выполнение прыжковых упражнений. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений, демонстрировать выполнение техники метания мяча, взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения спортивных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **3** | **Гимнастика с основами акробатики** | Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны. Кувырок вперед (назад) в группировке. Опорные прыжки. Ритмическая гимнастика *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки).* Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики).* Упражнения на брусьях. Прикладные упражнения | 5-6 кл-20, 7-8 кл-16,9кл-18 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы, описывать и правильно выполнять технику висов, упоров, акробатических упражнений. Оказывать помощь в страховке сверстникам при выполнении упражнений, взаимодействовать со сверстниками в процессе урока. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **4** | **Подвижные игры с элементами мини-футбола** | 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. 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 мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. | 5-6 кл-12, 7-9 кл -16 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.Применять правила подбора одежды для занятий мини-футболом, моделировать технику игровых действий и приемов, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий, выполнять правила игры мини-футбол. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **5** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | 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. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки | 5-8 кл-10,9 кл-8 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделировать технику действий и приемов баскетболиста. варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола. Соблюдать правила техники безопасности. |
| **6** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | 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). 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.. Упражнения общей физической подготовки. | 5-8 кл-8, 9 кл-6 | Формы организации: фронтальная, индивидуальная, групповая.Применять правила подбора одежды для занятий волейболом, моделировать технику действий и приемов волейболиста. варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. Использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Соблюдать правила техники безопасности. |

***-основные виды учебной деятельности***

**I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой**:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
3. Работа с научно-популярной литературой.
4. Написание рефератов и докладов..
5. Анализ урока.
6. Систематизация учебного материала.
7. Редактирование комплексов упражнений и программ.

**II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ графиков, таблиц, схем.
4. Объяснение наблюдаемых упражнений.
5. Анализ проблемных ситуаций.

**III – виды деятельности с практической (опытной) основой:**

1. Самостоятельные занятия.
2. Составление режима дня.
3. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений.
4. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
5. Самостоятельные игры и развлечения.
6. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).
7. Физическое совершенствование.
8. Физкультурно-оздоровительная деятельность.
9. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
10. Выполнение контрольных упражнений.
11. Осуществление судейства соревнований по одному из видов спорта, владение информационными жестами судьи.

.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, содержание | Кол-во часов | Сроки | Корректировка |
| **5 класс** |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Развитие общей выносливости. Строевая подготовка. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м. на результат. СБУ. | 1 |  |  |
| 3 | Техника: метания мяча с 2-3 шагов с разбега. Кросс -500м. | 1 |  |  |
| 4 | КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |  |  |
| 5 | КУ – метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 6 |  КУ - прыжок в длину с места. Кросс – 700м.  | 1 |  |  |
| 7 | Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СБУ л/а. . | 1 |  |  |
| 8 | КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СБУ л/а.  | 1 |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий. Кросс – 800м. | 1 |  |  |
| 10 | КУ - М – 1000 м. Д – 500 м. Подведение итогов по разделу. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **10** |  |  |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам ОРУ. Стойка баскетболиста. | 1 |  |  |
| 12 | Развитие скоростно-силовых качеств по средствам СПУ баскетбола. Техника ведения мяча.  | 1 |  |  |
| 13 | Совершенствование техники ведения мяча. Техника передачи мяча в парах.  | 1 |  |  |
| 14 |  Техники ведения мяча в шаге. Совершенствование техники передачи мяча в парах. | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствование техники ведения мяча в шаге правой и левой рукой. Техника передачи мяча в тройках. Техника броска мяча по кольцу одной рукой с места. | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча в шаге правой и левой рукой. Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. | 1 |  |  |
| 17 | Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники передачи. | 1 |  |  |
| 18 | КУ – техники передачи мяча. Остановка в два шага передача. | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| 20 | КУ - бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |  |  |
| 21 |  Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые приемы. Обучение висам. | 1 |  |  |
| 22 |  Строевая подготовка. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
| 23 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ гимнастики на гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 24 | КУ – подтягивание на перекладине. Техника кувырка назад в группировке. | 1 |  |  |
| 25 | Совершенствование кувырк назад в группировке. Техника кувырка вперед. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.  | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствование кувырка вперед и назад. Обучение гимнастическому «мосту» с помощью. | 1 |  |  |
| 27 | КУ - техника выполнения двух – трех кувырков вперед. Техника кувырков назад и стойки на лопатках. Совершенствование «моста» с помощью. | 1 |  |  |
| 28 | КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование техники кувырков назад и стойки на лопатках. Совершенствование «моста» с помощью. | 1 |  |  |
| 29 |  КУ - два – три кувырка назад. Изучение акробатического соединения из 4-х элементов | 1 |  |  |
| 30 | Совершенствование акробатического соединения. | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **12** |  |  |
| 31 | Техника безопасности на занятиях мини - футболом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча. | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 |  |  |
| 33 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 |  |  |
| 34 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 35 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Выбивание мяча ударом ногой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | КУ ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам различными способами на точность.  | 1 |  |  |
| 37 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Выбивание мяча ударом ногой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 38 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Отбор мяча перехватом. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 39 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Отбор мяча перехватом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | КУ отбор мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 41 | Комбинации из ранее разученных элементов ведение, отбор, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 42 | Комбинации из ранее разученных элементов ведение, отбор, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |  |  |
| 43 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствовать акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 44 | Стойка на лопатках. Совершенствование техники акробатических соединений. На бревне повороты в приседе (Д). Висы и упоры (М). | 1 |  |  |
| 45 | КУ -стойка на лопатках. техники акробатических соединений.  | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М). Акробатические соединения. | 1 |  |  |
| 47 | Строевая подготовка. Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 48 | Строевая подготовка. Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 49 | КУ – акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы упоры (М).  | 1 |  |  |
| 50 | Техника упражнений на бревне (Д),висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствование техника упражнений на бревне (Д),висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 52 | КУ – техника упражнений на бревне (Д),висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **8** |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.  | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |  |  |
| 55 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |  |  |
| 56 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |  |  |
| 58 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |  |  |
| 59 | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 60 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | 1 |  |  |
| 62 |  Техника старта с опорой на одну руку.КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | 1 |  |  |
| 63 | КУ - бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 64 | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 65 | КУ техника метания мяча на дальность. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | 1 |  |  |
| 66 | Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 67 | КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 68 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **6 класс** |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Строевая подготовка. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт. Бег 60 м. на результат. | 1 |  |  |
| 3 | Техника: метания мяча с 2-3 шагов с разбега. Кросс -1000м. | 1 |  |  |
| 4 | КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование техники метания мяча. Кросс – 1000м. | 1 |  |  |
| 6 | КУ – метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 8 |  КУ - прыжок в длину с места. Равномерный бег до 12 мин | 1 |  |  |
| 9 | КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам специальных беговых упражнений. ОРУ. Эстафеты линейные | 1 |  |  |
| 10 | КУ - 1000 м. Подведение итогов по разделу. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **10** |  |  |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 12 | Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок | 1 |  |  |
| 13 |  Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами Игра в мини б\б. | 1 |  |  |
| 14 | Техники ведения мяча в шаге. Совершенствование техники. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини б\ б. | 1 |  |  |
| 15 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствование техники ведения мяча в шаге правой и левой рукой. Совершенствование техники передачи мяча в тройках. Техника броска мяча по кольцу. | 1 |  |  |
| 17 | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Игра 2х2, х3 | 1 |  |  |
| 18 | КУ – техники ведения и передачи мяча. Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Техника передачи мяча в двойках, тройках. | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| 20 | КУ - бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |  |  |
| 21 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые приемы. Обучение висам. Подтягивание в висе.  | 1 |  |  |
| 22 |  Строевая подготовка. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
| 23 | Развитие двигательных качеств по средствам СПУ гимнастики на гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 24 | Совершенствование поворотов на месте и обучение приставным шагом. Висы. Подтягивание на перекладине. | 1 |  |  |
| 25 | КУ – подтягивание на перекладине. Техника кувырка назад в группировке. | 1 |  |  |
| 26 | Совершенствование кувырк назад в группировке. Техника кувырка вперед. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.  | 1 |  |  |
| 27 | Совершенствование кувырка вперед и назад. Обучение «мосту» с помощью. | 1 |  |  |
| 28 | КУ - техника выполнения двух – трех кувырков вперед. Техника кувырков назад и стойки на лопатках. Совершенствование «моста» с помощью. | 1 |  |  |
| 29 | КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование техники кувырков назад и стойки на лопатках. Совершенствование «моста» с помощью. | 1 |  |  |
| 30 |  КУ - два – три кувырка назад. Изучение акробатического соединения из 4-х элементов | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **12** |  |  |
| 31 | Техника безопасности на занятиях мини - футболом. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча. | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | 1 |  |  |
| 33 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Выбивание мяча ударом ногой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | КУ ведение мяча с пассивным сопротивлением. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.  | 1 |  |  |
| 35 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Выбивание мяча ударом ногой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Отбор мяча перехватом. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 37 | КУ ведение мяча с активным сопротивлением защитника, отбор мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 38 | Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 39 | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Игра вратаря. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 40 | Игра вратаря. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Учебная игра | 1 |  |  |
| 41 | КУ -комбинации из ранее разученных элементов ведение, отбор, угловой удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).  | 1 |  |  |
| 42 | КУ- двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |  |  |
| 43 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатических соединений из 4 элементов. | 1 |  |  |
| 44 | КУ – стойка на лопатках. Совершенствование техники акробатических соединений. На бревне разучить приседание и повороты в приседе (Д). Висы и упоры (М). | 1 |  |  |
| 45 | Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М). Акробатические соединения. | 1 |  |  |
| 46 | Строевая подготовка. Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 47 | Строевая подготовка. Совершенствование упражнений на бревне (Д), висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 48 | КУ – акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне(Д),висы упоры (М).  | 1 |  |  |
| 49 | КУ – техника упражнений на бревне (Д),висы и упоры (М).  | 1 |  |  |
| 50 | КУ – преодоление полосы препятствий в зале. Подведение итогов по разделу гимнастика. | 1 |  |  |
| 51 | Совершенствовать акробатическое соединение. | 1 |  |  |
| 52 | КУ – стойка на лопатках. Совершенствование техники акробатических соединений. На бревне разучить приседание и повороты в приседе (Д). Висы и упоры (М). | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **8** |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прямой нападающий удар Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 55 | Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | 1 |  |  |
| 56 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 58 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи снизу. | 1 |  |  |
| 59 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |  |  |
| 60 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Строевая подготовка. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. СБУ. | 1 |  |  |
| 62 | Старт с опорой на одну руку. КУ – метание теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 63 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 7 до 10 мин. | 1 |  |  |
| 64 | КУ Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину. Развитие выносливости. Бег до 15 мин. | 1 |  |  |
| 66 | КУ - в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | 1 |  |  |
| 67 | КУ - бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 68 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **7 класс** |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Высокий старт (20-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт. Бег 60 м. на результат. Челночный бег (3х10 м). | 1 |  |  |
| 3 | Техника: метания мяча с 2-3 шагов с разбега. Кросс -1500 м. | 1 |  |  |
| 4 | КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |  |  |
| 5 | КУ – метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 7 |  КУ - прыжок в длину с места. Равномерный бег до 15 мин | 1 |  |  |
| 8 | КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам специальных беговых упражнений. ОРУ. Эстафеты линейные | 1 |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий. Кросс – 1500м. | 1 |  |  |
| 10 | КУ - 1500 м. Подведение итогов по разделу. Игра. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **10** |  |  |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |  |
| 12 | ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Остановка двумя шагами Игра в мини б\б. | 1 |  |  |
| 13 | Техники ведения мяча в шаге. Совершенствование техники. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини б\ б. | 1 |  |  |
| 14 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Позиционное нападение с изменений позиций.  | 1 |  |  |
| 15 | ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча в шаге правой и левой рукой, техники передачи мяча в тройках. Техника броска мяча по кольцу одной рук. | 1 |  |  |
| 16 | Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Игра 2х2, х3 | 1 |  |  |
| 17 | КУ – техники ведения мяча. Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Техника передачи мяча в двойках, тройках. | 1 |  |  |
| 18 | КУ – техники передачи мяча. Остановка в два шага передача. | 1 |  |  |
| 19 | Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| 20 | КУ - бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 21 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнение команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 22 | Выполнение команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 23 | КУ подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).  | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимн. палками.  | 1 |  |  |
| 25 | КУ – подтягивание на перекладине. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д.). | 1 |  |  |
| 26 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. | 1 |  |  |
| 27 | КУ кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).. | 1 |  |  |
| 28 | КУ - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Изучение акробатического соединения из 4-5 элементов.  | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **16** |  |  |
| 29 | Техника безопасности на занятиях мини - футболом Правила игры. Удары по мячу правой и левой ногой. Остановка. Правила игры. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 30 | Ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 31 | Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой, с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 32 | КУ удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. пяткой (назад). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33 | Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой, с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | КУ ведение увеличивая скорость, с показом ложного удара пяткой, ложной остановкой. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 35 | Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом; остановкой ногой в широком выпаде в подкате. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | КУ отбор мяча. Техника вратаря. Прием мяча в движении, хватом снизу; сверху на месте. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча. Игра. | 1 |  |  |
| 37 | Игра вратаря. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук. Учебная игра | 1 |  |  |
| 38 | ОРУ с мячом. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 39 | Тактика нападения. Скоростное маневрирование , «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества. Учебная игра | 1 |  |  |
| 40 | Тактика защиты. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Организация обороны против быстрого нападения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 41 | Комбинации из ранее разученных элементов ведение, отбор, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 42 | Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 |  |  |
| 43 | КУ быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 |  |  |
| 44 | Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Учебная игра | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 45 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 46 | КУ – акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений).  | 1 |  |  |
| 47 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимн. палками. Подтягивания в висе | 1 |  |  |
| 48 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). комплекса ОРУ с обручем.  | 1 |  |  |
| 49 | КУ – Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | 1 |  |  |
| 50 | Преодоление полосы препятствий в зале. Подведение итогов по разделу гимнастика. | 1 |  |  |
| 51 | КУ – подтягивание на перекладине. Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовыхспособностей. | 1 |  |  |
| 52 | КУ – преодоление полосы препятствий в зале. Подведение итогов по разделу гимнастика. | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **8** |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. | 1 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 55 | КУ стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра. | 1 |  |  |
| 56 | Совершенствование стойки волейболиста. Нападающий удар после подбрасывания партнером. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 57 | КУ нападающий удар после подбрасывания партнером. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 58 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 59 | КУ комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 60 | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Строевая подготовка. Высокий старт (до 20-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета. СБУ. | 1 |  |  |
| 62 | Старт с опорой на одну руку. КУ – метание теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 63 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 7 до 10 мин. | 1 |  |  |
| 64 | КУ Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину. | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину. Развитие выносливости. Бег до 20 мин. | 1 |  |  |
| 66 | КУ - в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | 1 |  |  |
| 67 | КУ - бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 68 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **8 класс** |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м). СБУ. | 1 |  |  |
| 2 | ОРУ. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 м). Бег 60 м. на результат. | 1 |  |  |
| 3 | КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |  |  |
| 4 | Техника: метания мяча с 2-3 шагов с разбега. Кросс -1500мдевочки., 2000м мальчики | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование техники метания мяча. Кросс – 2000 м. | 1 |  |  |
| 6 | Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 7 |  КУ - прыжок в длину с места. Равномерный бег до 15 мин | 1 |  |  |
| 8 | КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам специальных беговых упражнений. ОРУ. Эстафеты линейные | 1 |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий. Кросс – 1500м. девочки и 2000м мальчики. | 1 |  |  |
| 10 | КУ - 1500 м. и 2000м. Подведение итогов по разделу. Игра. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **10** |  |  |
| 11 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 12 | ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 13 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Позиционное нападение с изменений позиций.  | 1 |  |  |
| 14 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 15 | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 16 | КУ – техники ведения мяча. Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Техника передачи мяча в двойках, тройках. | 1 |  |  |
| 17 | КУ – техники передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Остановка в два шага. | 1 |  |  |
| 18 | Совершенствование броска мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| 19 | КУ - бросок мяча по кольцу одной рукой с места. Совершенствование техники остановка в два шага – передача. | 1 |  |  |
| 20 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания ( 2×2, 3×3, 4×4).  | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 21 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Выполнение команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ. Подтягивания в висе.. | 1 |  |  |
| 22 | Выполнение команд. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе ( м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 23 | КУ подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).  | 1 |  |  |
| 24 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимн. палками. Подтягивания в висе. | 1 |  |  |
| 25 | КУ – подтягивание на перекладине. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 26 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. ОРУ с мячом. | 1 |  |  |
| 27 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. ОРУ с мячом. | 1 |  |  |
| 28 | КУ - Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **16** |  |  |
| 29 | Техника безопасности на занятиях мини - футболом. Правила игры. Удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой раз-личными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. | 1 |  |  |
| 30 | Ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 31 | КУ удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Игра. | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 33 | КУ Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 34 | Отбор мяча с использованием толчка плечом. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 35 | КУ отбор мяча. Техника вратаря. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке. Выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | Тактика нападения. Выбор из нескольких возможных решений. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 37 | Тактика защиты. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 38 | Игра вратаря. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.. Учебная игра | 1 |  |  |
| 39 | КУ - комбинации из ранее разученных элементов удары по мячу ногой, головой, техника вратаря. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | Быстрое и постепенное нападения. Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 41 | Быстрое и постепенное нападения. Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 42 | КУ Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 |  |  |
| 43 | Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника. Создания численного превосходства в обороне. Учебная игра | 1 |  |  |
| 44 | КУ Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника. Создания численного превосходства в обороне. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 45 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 46 | КУ – акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений).  | 1 |  |  |
| 47 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимн. палками. Подтягивания в висе | 1 |  |  |
| 48 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Комплекс ОРУ. | 1 |  |  |
| 49 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°, комплекса ОРУ с обручем.  | 1 |  |  |
| 50 | Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовых. Способностей в круговой тренировке. | 1 |  |  |
| 51 | КУ – подтягивание на перекладине. Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовыхСпособностей в круговой тренировке. | 1 |  |  |
| 52 | КУ – преодоление полосы препятствий в зале. Подведение итогов по разделу гимнастика. | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **8** |  |  |
| 53 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. ОРУ. Игра. | 1 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. ОРУ. Игра. | 1 |  |  |
| 55 | КУ стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра. | 1 |  |  |
| 56 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. ОРУ. Игра. | 1 |  |  |
| 57 | КУ прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 58 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар. | 1 |  |  |
| 59 | КУ передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 60 | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 61 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Строевая подготовка. Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Встречная эстафета. СБУ. | 1 |  |  |
| 62 | Старт с опорой на одну руку. Низкий старт.КУ – метание теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 63 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 10 до 15 мин. | 1 |  |  |
| 64 | КУ Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину. | 1 |  |  |
| 65 | Совершенствование прыжка в длину. Развитие выносливости. Бег до 20 мин. | 1 |  |  |
| 66 | КУ - в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | 1 |  |  |
| 67 | КУ - бег 2000 м. мальчики, 1500м девочки. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 68 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **9 класс** |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **10** |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры по легкой атлетике . Низкий старт (30-40 м)*.* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств Бег 60 м. на результат. | 1 |  |  |
| 2 | КУ - бег 60 м. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |  |  |
| 3 | ОРУ. Техника: метания мяча с 2-3 шагов с разбега. Кросс -1500м девочки. 2000м мальчики | 1 |  |  |
| 4 | ОРУ. Совершенствование техники метания мяча. Кросс – 2000 м. | 1 |  |  |
| 5 | КУ – метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 6 | ОРУ, Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 |  |  |
| 7 |  КУ - прыжок в длину с места. Равномерный бег до 15 мин.  | 1 |  |  |
| 8 | КУ – челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам специальных беговых упражнений. ОРУ. Эстафеты линейные | 1 |  |  |
| 9 | ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Кросс – 1500м.девочки и 2000м мальчики. | 1 |  |  |
| 10 | КУ - 1500 м. и 2000м. Подведение итогов по разделу. Игра. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры с элементами баскетбола** | **8** |  |  |
| 11 | ТБ на занятиях баскетболом. ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | 1 |  |  |
| 12 | ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 13 | ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3* × *3).*  | 1 |  |  |
| 15 | КУ - Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 16 | ОРУ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола | 1 |  |  |
| 17 | КУ – Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра. | 1 |  |  |
| 18 | ОРУ. Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра. Правила баскетбола. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| **III** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **10** |  |  |
| 19 | ТБ на занятиях по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ. ОФП. | 1 |  |  |
| 20 | Выполнение команд. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ. ОФП.  | 1 |  |  |
| 21 | КУ Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| 22 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимн. палками. Подтягивания в висе. | 1 |  |  |
| 23 | Подтягивание на перекладине. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.  | 1 |  |  |
| 24 | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |
| 25 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. ОРУ с мячом. | 1 |  |  |
| 26 | КУ - Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ. | 1 |  |  |
| 27 |  Изучение акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| **IV** | **Подвижные игры с элементами мини футбола** | **16** |  |  |
| 29 | ТБ на занятиях мини - футболом. Правила игры. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Эстафеты.. | 1 |  |  |
| 30 | Удар с полулета правой и левой ногой, различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. ОРУ с предметами. Игра. | 1 |  |  |
| 31 | КУ удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Игра. | 1 |  |  |
| 32 | ОРУ с мячом. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность. Игра. | 1 |  |  |
| 33 | Игра вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Учебная игра | 1 |  |  |
| 34 | КУ - комбинации из ранее разученных элементов удары по мячу ногой, головой, техника вратаря. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 35 | ОРУ с предметами. Ведение мяча. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 36 | Быстрое и постепенное нападения. Правильное взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 37 | Быстрое и постепенное нападение. Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 38 | КУ Игры в одно касание. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | 1 |  |  |
| 39 | Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 40 | КУ взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Игра. | 1 |  |  |
| 41 | Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Обманные движения (финты) в условиях игровых упражнений. ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 42 | Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. | 1 |  |  |
| 43 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 44 | КУ- двусторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| **V** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **8** |  |  |
| 45 | ТБ на занятиях по гимнастике. Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |  |  |
| 47 | КУ – акробатического соединения из 4-5 элементов. ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений).  | 1 |  |  |
| 48 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 49 | Выполнение комбинации упражнений на гимн. скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | 1 |  |  |
| 50 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ. ОФП. | 1 |  |  |
| 51 | Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовых Способностей в круговой тренировке. | 1 |  |  |
| 52 | КУ – подтягивание на перекладине. Преодоление полосы препятствий в зале. Развитие силовыхПодведение итогов по разделу гимнастика. | 1 |  |  |
| **VI** | **Подвижные игры с элементами волейбола** | **6** |  |  |
| 53 | ТБ на занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. ОРУ. Игра.  | 1 |  |  |
| 54 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. ОРУ. Игра. | 1 |  |  |
| 55 | Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 56 | Комбинации из разученных перемещений. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 57 | КУ нападающий удар при встречных передачах. ОРУ. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 58 | КУ нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **VII** | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  |
| 59 | ТБ на уроках физической культуры по легкой атлетике. Строевая подготовка. Низкий старт (до 30-40 м), бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег *(передача палочки).* СБУ. | 1 |  |  |
| 60 | Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Эстафетный бег *(передача палочки).* | 1 |  |  |
| 61 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 15 до 20 мин. | 1 |  |  |
| 62 | КУ Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 63 | Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие выносливости. Бег до 20 мин. | 1 |  |  |
| 64 | КУ - в прыжках в длину. Эстафетный бег *(передача палочки).* ОРУ. | 1 |  |  |
| 65 | КУ - бег 2000 м. мальчики, 1500м девочки. Совершенствование передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 66 | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | 1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»Протокол заседания методического объединения от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г №\_\_\_ | «СОГЛАСОВАНО»Зам.директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |