**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры**.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики**.

 Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры**.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика**.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

 Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол**.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование составлено в соответствии с авторской программой Лях В. И., М. Я. Виленский. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2013.

|  |
| --- |
| **5 КЛАСС** |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. *Высокий старт*. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м*. Олимпийские игры древности* | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 4 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 |
| 5 | Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.  | 1 |
| 6 | Метание мяча. *Прыжок в длину с разбега.*  | 1 |
| 7 | Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 8 | Преодоление полосы препятствий. *Бег в равномерном темпе до 10 мин.* | 1 |
| 9 | Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 10 | Бег 500м, 1000м. *Познай себя* | 1 |
| 11 | Ускорение с высокого старта | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; | 1 |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; | 1 |
| 14 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди | 1 |
| **Спортивные игры 21 час** |
| ***Футбол – 4 часа*** |
| 15 | Стоики и перемещения | 1 |
| 16 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места | 1 |
| 17 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов | 1 |
| 18 | Удар по воротам | 1 |
|  | ***Баскетбол-9 часов*** |  |
| 19 | Техника безопасности игры в баскетбол. *Стойка игрока*.  | 1 |
| 20 | Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.  | 1 |
| 21 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 22 | Техника броска по кольцу одной рукой.  | 1 |
| 23 | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 24 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 25 | Броски в кольцо | 1 |
| 26 | Штрафной бросок | 1 |
| 27 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  | ***Волейбол -8 часов*** |  |
| 28 | Стойки игрока. Нижняя прямая подача | 1 |
| 29 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 30 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 31 | Перемещения | 1 |
| 32 | Передача мяча сверху | 1 |
| 33 | Передача мяча снизу | 1 |
| 34 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 35 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 36 | Техника безопасности на уроках гимнастики. *Самоконтроль.* | 1 |
| 37 | Перестроение из колонны в колонну. *Кувырок вперед*.  | 1 |
| 38 | Лазание по канату. *Кувырок назад* | 1 |
| 39 | Кувырки вперёд и назад.  | 1 |
| 40 |  Техника 2-3 кувырков вперёд, кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |
| 41 | Лазание по канату. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 42 | Лазание по канату в 2 приёма. | 1 |
| 43 | Подтягивание .*Прыжки на скакалке*. | 1 |
| 44 | Стойка на лопатках перекатом назад.  | 1 |
| 45 | Лазание по канату в два приёма. *Акробатическое соединение*. | 1 |
| 46 | Лазание по канату. Эстафета со скакалками. | 1 |
| 47 |  Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |
| 48 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  | 1 |
| 49 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |
| 50 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы. | 1 |
| 51 | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 52 | Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 53 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **Лыжная подготовка 16 часов** |
| 54 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 55 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 |
| 56 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов.  | 1 |
| 58 | Подъём полуёлочкой на склон*. Самоконтроль*  | 1 |
| 59 | Прохождение 2 км со средней скоростью. | 1 |
| 60 | Торможение «плугом».  | 1 |
| 61 | Прохождение 2 км с применением изученных ходов. | 1 |
| 62 | Техника подъёма и спуска.  | 1 |
| 63 | Прохождение 2 км. *Гигиена одежды*  | 1 |
| 64 | Техника торможения «плугом». | 1 |
| 65 | Катание с горки*. Первая помощь при травмах* | 1 |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |
| 67 | Повороты «плугом» вправо и влево.  | 1 |
| 68 | Эстафеты с применением разных лыжных ходов | 1 |
| 69 | Прохождение 2 км. | 1 |
| **Спортивные игры 24 часа** |
| ***Волейбол -6 часов*** |
| 70 | Стойка и перемещение игрока. *Физическая культура в современном обществе* | 1 |
| 71 | Передача двумя руками мяча сверху | 1 |
| 72 | Приём мяча снизу двумя руками. *Полоса препятствий*. | 1 |
| 73 | Игра по упрощенным правилам. *Передвижение по гимн. стенке приставными шагами* | 1 |
| 74 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 75 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  | 1 |
|  | ***Баскетбол -9 часов*** |  |
| 76 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой | 1 |
| 77 | Игра по упрощенным правилам. *Олимпиады современности* | 1 |
| 78 | Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 79 | Стойки и перемещения баскетболиста  | 1 |
| 80 | Остановки: «Прыжком» | 1 |
| 81 | Остановки: «В два шага» | 1 |
| 82 | Передачи мяча в движении | 1 |
| 83 | Ловля мяча | 1 |
| 84. | Ведение мяча | 1 |
|  | ***Волейбол-4 часа*** |  |
| 85 | Стойка и перемещение игрока | 1 |
| 86 | Передача двумя руками мяча сверху | 1 |
| 87 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 88 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  | 1 |
|  | ***Футбол 5 часов*** |  |
| 89 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 |
| 90 | Передачи мяча  | 1 |
| 91 | Подвижные игры  | 1 |
| 92 | Двухсторонняя игра | 1 |
| 93 | Двухсторонняя игра | 1 |
| **Легкая атлетика 9 часов** |  |
| 94 | Бег с ускорением от 30 до 40 метров. *Основные правила соревнований по бегу* | 1 |
| 95 | Низкий старт и стартовый разгон.  | 1 |
| 96 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 97 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 98 | Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками | 1 |
| 99 | Бег на 1000 м. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 100 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 101 | Кросс до 15 минут. Эстафеты. | 1 |
| 102 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |

|  |
| --- |
| **6 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15 м. | 1 |
| 2 | Высокий старт. Бег 30 м. *Олимпийские игры древности* | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 4 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 |
| 5 | Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.  | 1 |
| 6 | Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 7 | Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. | 1 |
| 8 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 |
| 9 | Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега  | 1 |
| 10 | Бег 500м, 1000м. *Виды осанки* | 1 |
| 11 | Игра «Перестрелка». | 1 |
| 12 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 13 | Эстафета 4x100м | 1 |
| 14 | Эстафета 4x400м | 1 |
| **Спортивные игры 19 ч** |
| ***Футбол 4 часа*** |
| 15 | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 16 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 18 | Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 |
| ***Баскетбол 7 часов*** |
| 19 | Техника безопасности игры в баскетбол. *Стойка игрока.*  | 1 |
| 20 | Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.  | 1 |
| 21 | Передача мяча со сменой мест. *Ведение мяча на месте.* | 1 |
| 22 | Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча. | 1 |
| 23 | Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.  | 1 |
| 24 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 25 | Комбинации из освоенных элементов. Стойки игрока. | 1 |
|  | ***Волейбол 8 часов*** |  |
| 26 | Игра по упрощённым правилам. *Здоровье и здоровый образ жизни.* | 1 |
| 27 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 28 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 29 | Прямая нижняя подача | 1 |
| 30 | Прием мяча снизу от стены | 1 |
| 31 |  Прием мяча сверху в парах | 1 |
| 32 | Прием мяча сверху в тройках с перемещением | 1 |
| 33 | Учебная игра | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 34 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 35 | Перестроение из колонны в колонну. Кувырок вперед.  | 1 |
| 36 | Кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |
| 37 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 38 | Проверка техники 2-3 кувырков вперёд, кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |
| 39 | Лазание по канату. *Самоконтроль.* | 1 |
| 40 | Учёт техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приёма. | 1 |
| 41 | Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение. | 1 |
| 42 | Лазание по канату. Эстафета со скакалками. | 1 |
| 43 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись | 1 |
| 44 | Опорный прыжок. | 1 |
| 45 | Висы. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 46 | Опорный прыжок. *Познай себя* | 1 |
| 47 | Полоса препятствий. | 1 |
| 48 | Строевые упражнения | 1 |
| 49 | Техника опорного прыжка.  | 1 |
| 50 | Подтягивание. *Физическая культура в современном обществе* | 1 |
| 51 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| **Лыжная подготовка 16 часов** |
| 52 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 53 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 |
| 54 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 55 | Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов.  | 1 |
| 56 | Прохождение 2 км. *Самоконтроль*  | 1 |
| 57 | Прохождение 2 км со средней скоростью.  | 1 |
| 58 | Подъём полуёлочкой на склон.  | 1 |
| 59 | Торможение «плугом». *Режим дня* | 1 |
| 60 | Прохождение 2 км с применением изученных ходов. | 1 |
| 61 | Техника подъёма и спуска.  | 1 |
| 62 | Торможение «плугом». Прохождение 2,5 км. | 1 |
| 63 | Катание с горки. *Гигиена одежды*  | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |
| 65 | Прохождение 3 км с переменной скоростью с использованием ходов. | 1 |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |
| 67 | Повороты «плугом» вправо и влево.  | 1 |
|  | **Спортивные игры 24 часа** |  |
|  | ***Волейбол 10 часов*** |  |
| 68 | Подача мяча стоя у стены. *Судейство*  | 1 |
| 69 | Передача мяча в парах на разное расстояние | 1 |
| 70 | Прием мяча сверху в тройках с перемещением | 1 |
| 71 | Учебная игра. *Олимпийские игры в древности* | 1 |
| 72 | Приём мяча снизу двумя руками  | 1 |
| 73 | Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 74 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 75 | Стойки игрока. Нижняя прямая подача | 1 |
| 76 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 77 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 78 | Игра по упрощенным правилам*. Судейство*  | 1 |
| 79 |  Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 80 | Стойки игрока. *Олимпиада современности* | 1 |
| 81 | Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча. | 1 |
| 82 | Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.  | 1 |
| 83 |  Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.  | 1 |
| 84 | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 85 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 86 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
|  | ***Футбол 5 часов*** |  |
| 87 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 88 | Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 89 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| 90 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 91 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **Легкая атлетика 11 часов** |
| 92 | Низкий старт и стартовый разгон. *Техника выполнения легкоатлетических упражнений* | 1 |
| 93 | Бег на результат 60 м со старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 94 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| 95 | Бег на 1000 м.*Основные правила соревнований по бегу* | 1 |
| 96 | Игра «Перестрелка». *Первая помощь при ушибах* | 1 |
| 97 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 98 | Эстафета 4x100м.  | 1 |
| 99 | Кросс до 15 минут по пересеченной местности. | 1 |
| 100 | Игра «Перестрелка». | 1 |
| 101 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 102 | Эстафета 4x100м | 1 |

|  |
| --- |
| **7 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. *Виды осанки* | 1 |
| 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев.- 500 м.  | 1 |
| 3 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.  | 1 |
| 5 | Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Кросс до 15 минут | 1 |
| 7 | Бег с ускорением. Метание мяча 150 г с места на дальность | 1 |
| 8 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений  | 1 |
| 9 | Бег 1500м. *Олимпийские игры в Москве* | 1 |
| 10 | Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 |
| 11 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 12 | Кросс до 15 минут по пересеченной местности. | 1 |
| 13 | Метание мяча 150 г с места на дальность | 1 |
| 14 | Эстафета 4х100м | 1 |
|  | **Спортивные игры 21 час** |  |
|  | ***Футбол 4 часа*** |  |
| 15 | Удары по воротам | 1 |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 17 | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 18 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 19 | Техника передач и ловли мяча в баскетболе.  | **1** |
| 20 | Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.  | 1 |
| 21 | Броски мяча по кольцу после ведения.  | 1 |
| 22 | Совершенствование упражнения с баскетбольным мячом.  | 1 |
| 23 | Броски мяча по кольцу после ведения.  | 1 |
| 24 | Элементы баскетбола. *Эстафеты с ведением мяча*. | 1 |
| 25 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.  | 1 |
| 26 | Техника броска по кольцу после ведения. | 1 |
| 27 | Учебная игра  | 1 |
|  | ***Волейбол 8 часов*** |  |
| 28 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 29 | Верхняя и нижняя передачи. *Самоконтроль.* | 1 |
| 30 | Передачи мяча сверху.  | 1 |
| 31 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 32 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 33 | Верхняя и нижняя передачи.  | 1 |
| 34 | Нижняя пряма подача | 1 |
| 35 | Учебная игра | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 36 | Правила безопасности на уроках гимнастики. *Методы закаливания* | 1 |
| 37 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |
| 38 | Упражнения на гимнастической скамейке  | 1 |
| 39 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |
| 40 | Кувырок вперед. *Утренняя гимнастика* | 1 |
| 41 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 42 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 |
| 43 | Лазанье по канату  | 1 |
| 44 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 |
| 45 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 |
| 46 | Акробатические упражнения. *Олимпийские чемпионы по гимнастике* | 1 |
| 47 | Разучивание акробатической комбинации  | 1 |
| 48 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 |
| 49 | Прыжки на длинной скакалке*. Упражнения в равновесии* | 1 |
| 50 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | 1 |
| 51 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 52 | Броски набивного мяча. *Эстафеты с мячом* | 1 |
| 53 | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |
| **Лыжная подготовка 13 часов** |
| 54 |  Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 55 | Скользящий шаг без палок и с палками. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 59 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 60 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |
| 61 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 62 | Торможение и поворот упором. 2 км (М)1 км –(Д) | 1 |
| 63 | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 64 | 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |
| 65 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 66 | Эстафеты с этапом до 100м. *Физическая культура в современном обществе* | 1 |
|  | **Элементы единоборств 3 часа** |  |
| 67 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)  | 1 |
| 68 | Захваты рук и туловища. *Первая помощь при ушибах* | 1 |
| 69 | Освобождение от захватов. *Самоконтроль*  | 1 |
|  | **Спортивные игры 19 часов** |  |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 70 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |
| 71 | Остановка мяча прыжком и в шаге. *Игра «Мяч капитану».* | 1 |
| 72 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |
| 73 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |
| 74 | Остановка мяча прыжком и в шаге. | 1 |
| 75 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |
| 76 | Учебная игра | 1 |
| 77 | Учебная игра | 1 |
| 78 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол 10 часов*** |  |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 80 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  | 1 |
| 81 | Перемещения в стойке, ускорения. *Судейство*  | 1 |
| 82 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 83 | Стойка и перемещение игрока | 1 |
| 84 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 85 | Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках | 1 |
| 86 | Учебная игра | 1 |
| 87 | Учебная игра | 1 |
| 88 | Учебная игра | 1 |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 89 | Бег с ускорением от30 до 40 метров. *Основные правила соревнований по бегу* | 1 |
| 90 | Скоростной бег до 40 метров. | 1 |
| 91 | Низкий старт .*Техника выполнения легкоатлетических упражнений* | 1 |
| 92 | Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 93 | Высокий старт, ускорения 15 м*. Эстафеты.* | 1 |
| 94 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 95 | Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками | 1 |
| 96 | Бег на 1000 м.*Эстафеты с предметами.* | 1 |
| 97 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 98 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 99 | Кросс до 15 минут. Эстафеты. | 1 |
| 100 | Кросс до 15 минут. Эстафеты. | 1 |
| 101 | Эстафета 4х100м | 1 |
| 102 | Эстафета 4х400м | 1 |

|  |
| --- |
| **8 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | Правила безопасности на уроках легкой атлетики  | 1 |
| 2 | Совершенствование старта и стартового разгона. Бег 30м | 1 |
| 3 | Прыжковые упражнения.  *Прыжок в длину с места* | 1 |
| 4 | Старты с преследованием.  | 1 |
| 5 | Прыжки через скакалку*. Знания о физической культуре* | 1 |
| 6 | Развитие выносливости: бег 8мин.  | 1 |
| 7 | Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 |
| 8 | Бег 60м*. Баня, как средство закаливания.* | 1 |
| 9 | Бег до 10мин. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 10 | Техника метания мяча с разбега | 1 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 13 | Эстафетный бег 4х400м | 1 |
| 14 | Техника метания мяча с разбега*. Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
|  | **Спортивные игры 21 час** |  |
|  | ***Футбол 4 часа*** |  |
| 15 | Удары по воротам | 1 |
| 16 | Удары по воротам | 1 |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 19 |  Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |
| 20 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1 |
| 21 | Броски одной и двумя руками с места и в движении  | 1 |
| 22 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | 1 |
| 23 | Штрафной бросок.  | 1 |
| 24 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 25 | Учебная игра  | 1 |
| 26 | Учебная игра | 1 |
| 27 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол 8 часов*** |  |
| 28 | Передачи мяча двумя руками сверху. *Физическая культура человека* | 1 |
| 29 | Техника нижней прямой подачи мяча.  | 1 |
| 30 | Техника приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.  | 1 |
| 32 | Подтягивание, игра «Картошка». | 1 |
| 33 | Учебная игра | 1 |
| 34 | Учебная игра | 1 |
| 35 | Учебная игра | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 36 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.  | 1 |
| 37 | Кувырки вперед и назад. *Самоконтроль* | 1 |
| 38 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 39 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок  | 1 |
| 40 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 41 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 42 | Лазанье по канату. *Олимпийский флаг.* | 1 |
| 43 | Наклон вперед из положения сидя на полу | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения. *. Осанка* | 1 |
| 45 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 46 | Акробатическая комбинация. *Личная гигиена* | 1 |
| 47 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 48 | Упражнения в равновесии. *Висы согнувшись и прогнувшись*. | 1 |
| 49 |  Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.  | 1 |
| 50 | Лазание по канату изученным способом. | 1 |
| 51 | Техника длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 |
| 52 | Соединение из 3-4 элементов. *Упражнения в равновесии* | 1 |
| 53 | Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 |
| **Лыжная подготовка 13 часов** |
| 54 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. *Самонаблюдение* | 1 |
| 55 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 56 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 59 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 60 | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход | 1 |
| 61 | Торможение и поворот упором  | 1 |
| 62 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 63 | Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 64 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |
| 65 | Торможение и поворот упором  | 1 |
| 66 | Коньковый ход. *Эстафеты* | 1 |
|  | **Элементы единоборств 3 часа** |  |
| 67 | Стойки и передвижение в стойке. *Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
| 68 | Захваты рук и туловища. | 1 |
| 69 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |
|  | **Спортивные игры 19 часов** |  |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 70 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 71 | Штрафной бросок*. Оценка эффективности занятий* | 1 |
| 72 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 73 | Учебная игра | 1 |
| 74 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 75 | Штрафной бросок | 1 |
| 76 | Броски с семи точек | 1 |
| 77 | Броски по кольцу после ведения | 1 |
| 78 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол 10 часов*** |  |
| 79 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 80 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  | 1 |
| 81 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 82 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 83 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 84 | Учебная игра. *Оценка эффективности занятий* | 1 |
| 85 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 86 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  | 1 |
| 87 | Учебная игра | 1 |
| 88 | Учебная игра | 1 |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** |  |
| 89 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 90 | Эстафетный бег с этапом 400м | 1 |
| 91 | Медленный бег 6мин. *Физическое воспитание в период феодализма* | 1 |
| 92 |  Бег - 60м. *Упражнения в парах на сопротивление* | 1 |
| 93 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. | 1 |
| 94 | Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 95 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 96 | Эстафетный бег с этапом 400м. *Олимпиады современности.* | 1 |
| 97 | Медленный бег 6мин. | 1 |
| 98 | Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 99 | Прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.  | 1 |
| 100 | Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |
|  | ***Футбол 2 часа*** |  |
| 101 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 |
| 102 | Удар по катящемуся мячу | 1 |

|  |
| --- |
| **9 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. *Знания о физической культуре* | 1 |
| 2 | Бег 3мин. *Эстафетный бег* | 1 |
| 3 |  Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30мин. | 1 |
| 4 |  Низкий старт с преследованием*. Прыжок в длину с места* | 1 |
| 5 |  Бег 60м. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 7 | Метание мяча с разбега. *Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
| 8 | Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.  | 1 |
| 9 | Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). | 1 |
| 10 | Техника передачи эстафеты  | 1 |
| 11 | Медленный бег 6мин. | 1 |
| 12 | Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 13 | Прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.  | 1 |
| 14 | Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |
|  | **Спортивные игры 20 часов** |  |
|  | ***Футбол 4 часа*** |  |
| 15 | Удары по воротам | 1 |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 17 | Учебная игра | 1 |
| 18 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Баскетбол 7 часов*** |  |
| 19 |  Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |
| 20 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1 |
| 21 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |
| 22 | Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 23 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 24 | Штрафной бросок | 1 |
| 25 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол 9 часов*** |  |
| 26 |  Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 27 | Техника приёма мяча двумя руками снизу. *Полоса препятствий.* | 1 |
| 28 | Техника нижней прямой подачи мяча | 1 |
| 29 | Техника прямой нижней подачи | 1 |
| 30 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 31 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 32 | Вырывание и выбивание мяча; | 1 |
| 33 | Прямой нападающий удар  | 1 |
| 34 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 35 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.. | 1 |
| 36 | Строевые упражнения. *Физическая культура человека* | 1 |
| 37 | Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 38 |  Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |
| 39 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 40 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 41 | Лазанье по канату. *Самоконтроль* | 1 |
| 42 | Акробатические упражнения | 1 |
| 43 | Наклон вперед из положения сидя на полу | 1 |
| 44 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 45 | Акробатическая комбинация. *Висы согнувшись и прогнувшись*. | 1 |
| 46 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 47 | Лазанье по канату,упражнения в равновесии. | 1 |
| 48 | Опорный прыжок *Упражнения в равновесии.* | 1 |
| 49 | Опорный прыжок. *Гимнастическая полоса препятствий.* | 1 |
| 50 | Техника длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат | 1 |
| 51 | Соединение из 3-4 элементов | 1 |
| 52 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| **Лыжная подготовка 13 часов** |
| 53 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 54 | Техника конькового хода. *Самонаблюдение* | 1 |
| 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 56 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 57 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 58 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 59 | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход | 1 |
| 60 | Торможение и поворот упором  | 1 |
| 61 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 62 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |
| 63 |  Коньковый ход. *Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
| 64 | Подъем и спуски с пологих склонов | 1 |
| 65 | Совершенствование лыжные ходов на дистанции 4км | 1 |
|  | **Элементы единоборств 3 часа** |  |
| 66 | Прием самостраховки. *Игры на внимание* | 1 |
| 67 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |
| 68 | Приемы борьбы лежа и стоя. *Оценка эффективности занятий*  | 1 |
|  | **Спортивные игры 24 часа** |  |
|  | ***Футбол 5 часов*** |  |
| 69 |  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 70 | Удар по катящемуся мячу | 1 |
| 71 | Техника ведения | 1 |
| 72 | Техника ударов по воротам | 1 |
| 73 | Игра в мини-футбол | 1 |
|  | ***Баскетбол 10 часов*** |  |
| 74 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 |
| 75 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 |
| 76 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 77 | Штрафной бросок. *Оценка эффективности занятий*  | 1 |
| 78 | Учебная игра  | 1 |
| 79 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 80 | Учебная игра  | 1 |
| 81 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 82 | Броски с семи точек по кольцу | 1 |
| 83 | Учебная игра | 1 |
| ***Волейбол 9 часов***  |
| 84 | Прием мяча снизу после подачи. *Утренняя гимнастика (зарядка)* | 1 |
| 85 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 86 | Вырывание и выбивание мяча; | 1 |
| 87 | Прямой нападающий удар  | 1 |
| 88 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 1 |
| 89 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 90 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 91 | Учебная игра | 1 |
| 92 | Учебная игра | 1 |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** |  |
| 93 | Бег 30 м, 100м. *Упражнения в парах на сопротивление* | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.  | 1 |
| 95 | Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 96 | Бег 60м. *Старты и их классификация* | 1 |
| 97 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. | 1 |
| 98 |  Прыжки в длину с разбега. *Закаливание водой.* | 1 |
| 99 |  Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 100 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 101 | Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 102 |  Прыжки в длину с разбега. | 1 |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |
| --- |
| **5 КЛАСС** |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. *Высокий старт*. | 1 |
| 2 | 2 | Высокий старт. Бег 30 м*. Олимпийские игры древности* | 1 |
| 3 | 3 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 4 | 4 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 |
| 5 | 5 | Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.  | 1 |
| 6 | 6 | Метание мяча. *Прыжок в длину с разбега.*  | 1 |
| 7 | 7 | Полоса препятствий. Эстафеты. | 1 |
| 8 | 8 | Преодоление полосы препятствий. *Бег в равномерном темпе до 10 мин.* | 1 |
| 9 | 9 | Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 10 | 10 | Бег 500м, 1000м. *Познай себя* | 1 |
| 11 | 11 | Ускорение с высокого старта | 1 |
| 12 | 12 | Прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»; | 1 |
| 13 | 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; | 1 |
| 14 | 14 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди | 1 |
| **Спортивные игры 21 час** |
|  | ***Футбол – 4 часа*** |
| 15 | 15 | Стоики и перемещения | 1 |
| 16 | 16 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места | 1 |
| 17 | 17 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного-двух шагов | 1 |
| 18 | 18 | Удар по воротам | 1 |
|  |  | ***Баскетбол-9 часов*** |  |
| 19 | 19 | Техника безопасности игры в баскетбол. *Стойка игрока*.  | 1 |
| 20 | 20 | Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.  | 1 |
| 21 | 21 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 22 | 22 | Техника броска по кольцу одной рукой.  | 1 |
| 23 | 23 | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 24 | 24 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 25 | 25 | Броски в кольцо | 1 |
| 26 | 26 | Штрафной бросок | 1 |
| 27 | 27 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
|  |  | ***Волейбол -8 часов*** |  |
| 28 | 28 | Стойки игрока. Нижняя прямая подача | 1 |
| 29 | 29 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 30 | 30 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.Перемещения | 1 |
| 31 |
| 32 | 31 | Передача мяча сверху | 1 |
| 33 | 32 | Передача мяча снизу | 1 |
| 34 | 33 | Игра по упрощенным правилам.Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 35 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 36 | 34 | Техника безопасности на уроках гимнастики. *Самоконтроль.* | 1 |
| 37 | 35 | Перестроение из колонны в колонну. *Кувырок вперед*.  | 1 |
| 38 | 36 | Лазание по канату. *Кувырок назад* | 1 |
| 39 | 37 | Кувырки вперёд и назад.  | 1 |
| 40 | 38 |  Техника 2-3 кувырков вперёд, кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |
| 41 | 39 | Лазание по канату. Здоровье и здоровый образ жизни.Лазание по канату в 2 приёма. | 1 |
| 42 |
| 43 | 40 | Подтягивание .*Прыжки на скакалке*. | 1 |
| 44 | 41 | Стойка на лопатках перекатом назад.  | 1 |
| 45 | 42 | Лазание по канату в два приёма. *Акробатическое соединение*. | 1 |
| 46 | 43 | Лазание по канату. Эстафета со скакалками. | 1 |
| 47 | 44 |  Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. | 1 |
| 48 | 45 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  | 1 |
| 49 | 46 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. | 1 |
| 50 | 47 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы. | 1 |
| 51 | 48 | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 52 | 49 | Строевые упражнения. Лазание по канату. | 1 |
| 53 | 50 | Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| **Лыжная подготовка 16 часов** |
| 54 | 51 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 55 | 52 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 |
| 56 | 53 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 57 | 54 | Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов.  | 1 |
| 58 | 55 | Подъём полуёлочкой на склон*. Самоконтроль*  | 1 |
| 59 | 56 | Прохождение 2 км со средней скоростью. | 1 |
| 60 | 57 | Торможение «плугом».  | 1 |
| 61 | 58 | Прохождение 2 км с применением изученных ходов. | 1 |
| 62 | 59 | Техника подъёма и спуска.  | 1 |
| 63 | 60 | Прохождение 2 км. *Гигиена одежды*  | 1 |
| 64 | 61 | Техника торможения «плугом». | 1 |
| 65 | 62 | Катание с горки*. Первая помощь при травмах* | 1 |
| 66 | 63 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |
| 67 | 64 | Повороты «плугом» вправо и влево.  | 1 |
| 68 | 65 | Эстафеты с применением разных лыжных ходов | 1 |
| 69 | 66 | Прохождение 2 км. | 1 |
| **Спортивные игры 24 часа** |
| ***Волейбол -6 часов*** |
| 70 | 67 | Стойка и перемещение игрока. *Физическая культура в современном обществе* | 1 |
| 71 | 68 | Передача двумя руками мяча сверху | 1 |
| 72 | 69 | Приём мяча снизу двумя руками. *Полоса препятствий*. | 1 |
| 73 | 70 | Игра по упрощенным правилам. *Передвижение по гимн. стенке приставными шагами* | 1 |
| 74 | 71 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 75 | 72 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  | 1 |
|  | ***Баскетбол -9 часов*** |  |
| 76 | 73 | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой | 1 |
| 77 | 74 | Игра по упрощенным правилам. *Олимпиады современности* | 1 |
| 78 | 75 | Игра по упрощенным правилам.  | 1 |
| 79 | 76 | Стойки и перемещения баскетболиста  | 1 |
| 80 | 77 | Остановки: «Прыжком» | 1 |
| 81 | 78 | Остановки: «В два шага» | 1 |
| 82 | 79 | Передачи мяча в движении | 1 |
| 83 | 80 | Ловля мячаВедение мяча | 1 |
| 84. |
|  | ***Волейбол-4 часа*** |  |
| 85 | 81 | Стойка и перемещение игрока | 1 |
| 86 | 82 | Передача двумя руками мяча сверху | 1 |
| 87 | 83 | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 88 | 84 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.  | 1 |
|  | ***Футбол 5 часов*** |  |
| 89 | 85 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | 1 |
| 90 | 86 | Передачи мяча  | 1 |
| 91 | 87 | Подвижные игры  | 1 |
| 92 | 88 | Двухсторонняя играДвухсторонняя игра | 1 |
| 93 | 89 |
| **Легкая атлетика 9 часов** |  |
| 94 | 90 | Бег с ускорением от 30 до 40 метров. *Основные правила соревнований по бегу* | 1 |
| 95 | 91 | Низкий старт и стартовый разгон.  | 1 |
| 96 | 92 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 97 | 93 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 98 | 94 | Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками | 1 |
| 99 | 95 | Бег на 1000 м. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 100 | 96 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 101 | 97 | Кросс до 15 минут. Эстафеты. | 1 |
| 102 |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |

|  |
| --- |
| **6 КЛАСС** |
| **№ п/п** |  | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт 10-15 м. | 1 |
| 2 | 2 | Высокий старт. Бег 30 м. *Олимпийские игры древности* | 1 |
| 3 | 3 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 4 | 4 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | 1 |
| 5 | 5 | Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча.  | 1 |
| 6 | 6 | Метание мяча. Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 7 | 7 | Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты. | 1 |
| 8 | 8 | Преодоление полосы препятствий.  | 1 |
| 9 | 9 | Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега  | 1 |
| 10 | 10 | Бег 500м, 1000м. *Виды осанки* | 1 |
| 11 | 11 | Игра «Перестрелка». | 1 |
| 12 | 12 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 13 | 13 | Эстафета 4x100м | 1 |
| 14 | 14 | Эстафета 4x400м | 1 |
| **Спортивные игры 19 ч** |
| ***Футбол 4 часа*** |
| 15 | 15 | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 16 | 16 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 |
| 17 | 17 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 18 | 18 | Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 |
| ***Баскетбол 7 часов*** |
| 19 | 19 | Техника безопасности игры в баскетбол. *Стойка игрока.*  | 1 |
| 20 | 20 | Ловля и передачи мяча в парах и тройках со сменой мест.  | 1 |
| 21 | 21 | Передача мяча со сменой мест. *Ведение мяча на месте.* | 1 |
| 22 | 22 | Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча. | 1 |
| 23 | 23 | Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.  | 1 |
| 24 | 24 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 25 | 25 | Комбинации из освоенных элементов. Стойки игрока. | 1 |
|  | ***Волейбол 8 часов*** |  |
| 26 | 26 | Игра по упрощённым правилам. *Здоровье и здоровый образ жизни.* | 1 |
| 27 | 27 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 28 | 28 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 29 | 29 | Прямая нижняя подача | 1 |
| 30 | 30 | Прием мяча снизу от стены | 1 |
| 31 | 31 |  Прием мяча сверху в парах | 1 |
| 32 | 32 | Прием мяча сверху в тройках с перемещениемУчебная игра | 1 |
| 33 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 34 | 33 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 35 | 34 | Перестроение из колонны в колонну. Кувырок вперед.  | 1 |
| 36 | 35 | Кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |
| 37 | 36 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 38 | 37 | Проверка техники 2-3 кувырков вперёд, кувырка назад и стойки на лопатках. | 1 |
| 39 | 38 | Лазание по канату. *Самоконтроль.* | 1 |
| 40 | 39 | Учёт техники кувырка назад. Лазание по канату в 2 приёма. | 1 |
| 41 | 40 | Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение. | 1 |
| 42 | 41 | Лазание по канату. Эстафета со скакалками. | 1 |
| 43 | 42 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшисьОпорный прыжок. | 11 |
| 44 |
| 45 | 43 | Висы. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 46 | 44 | Опорный прыжок. *Познай себя* | 1 |
| 47 | 45 | Полоса препятствий.Строевые упражнения | 1 |
| 48 |
| 49 | 46 | Техника опорного прыжка.  | 1 |
| 50 | 47 | Подтягивание. *Физическая культура в современном обществе* | 1 |
| 51 | 48 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| **Лыжная подготовка 16 часов** | 50 |
| 52 | 49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 |
| 53 | 50 | Одновременный бесшажный ход.  | 1 |
| 54 | 51 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 55 | 52 | Прохождение дистанции 1 км с использованием ходов.  | 1 |
| 56 | 53 | Прохождение 2 км. *Самоконтроль*  | 1 |
| 57 | 54 | Прохождение 2 км со средней скоростью.  | 1 |
| 58 | 55 | Подъём полуёлочкой на склон.  | 1 |
| 59 | 56 | Торможение «плугом». *Режим дня* | 1 |
| 60 | 57 | Прохождение 2 км с применением изученных ходов. | 1 |
| 61 | 58 | Техника подъёма и спуска.  | 1 |
| 62 | 59 | Торможение «плугом». Прохождение 2,5 км. | 1 |
| 63 | 60 | Катание с горки. *Гигиена одежды*  | 1 |
| 64 | 61 | Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |
| 65 | 62 | Прохождение 3 км с переменной скоростью с использованием ходов. | 1 |
| 66 | 63 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. | 1 |
| 67 | 64 | Повороты «плугом» вправо и влево.  | 1 |
|  | 65 |  |
|  | ***Волейбол 10 часов*** |  |
| 68 | 65 | Подача мяча стоя у стены. *Судейство*  | 1 |
| 69 | 66 | Передача мяча в парах на разное расстояние | 1 |
| 70 | 67 | Прием мяча сверху в тройках с перемещением | 1 |
| 71 | 68 | Учебная игра. *Олимпийские игры в древности* | 1 |
| 72 | 69 | Приём мяча снизу двумя руками  | 1 |
| 73 | 70 | Игра по упрощенным правилам. Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 74 |
| 75 | 71 | Стойки игрока. Нижняя прямая подача | 1 |
| 76 | 72 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 77 | 73 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 78 | 74 | Игра по упрощенным правилам*. Судейство*  | 1 |
| 79 | 75 |  Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 80 | 76 | Стойки игрока. *Олимпиада современности* | 1 |
| 81 | 77 | Ведение мяча в движении. Выбивание и вырывание мяча. | 1 |
| 82 | 78 | Техника броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест.  | 1 |
| 83 | 79 |  Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков.  | 1 |
| 84 | 80 | Нападение быстрым прорывом.  | 1 |
| 85 | 81 | Игра по упрощенным правилам.Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 86 |
|  | ***Футбол 5 часов*** |  |
| 87 | 82 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 88 | 83 | Комбинации из изученных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 89 | 84 | Позиционные нападения без изменения позиций игроков. | 1 |
| 90 | 85 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 91 | 86 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| **Легкая атлетика 11 часов** |
| 92 | 87 | Низкий старт и стартовый разгон. *Техника выполнения легкоатлетических упражнений* | 1 |
| 93 | 88 | Бег на результат 60 м со старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 94 | 89 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| 95 | 90 | Бег на 1000 м.*Основные правила соревнований по бегу* | 1 |
| 96 | 91 | Игра «Перестрелка». *Первая помощь при ушибах* | 1 |
| 97 | 92 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 98 | 93 | Эстафета 4x100м.  | 1 |
| 99 | 94 | Кросс до 15 минут по пересеченной местности. | 1 |
| 100 | 95 | Игра «Перестрелка». | 1 |
| 101 | 96 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 102 | 97 | Эстафета 4x100м | 1 |

|  |
| --- |
| **7 КЛАСС** |
| **№ п/п** |  | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. *Виды осанки* | 1 |
| 2 | 2 | Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев.- 500 м.  | 1 |
| 3 | 3 | Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м. | 1 |
| 4 | 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.  | 1 |
| 5 | 5 | Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность. | 1 |
| 6 | 6 | Прыжки в длину с разбега. Кросс до 15 минут | 1 |
| 7 | 7 | Бег с ускорением. Метание мяча 150 г с места на дальность | 1 |
| 8 | 8 | Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений  | 1 |
| 9 | 9 | Бег 1500м. *Олимпийские игры в Москве* | 1 |
| 10 | 10 | Эстафеты, старт из различных исходных положений | 1 |
| 11 | 11 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 12 | 12 | Кросс до 15 минут по пересеченной местности. | 1 |
| 13 | 13 | Метание мяча 150 г с места на дальность | 1 |
| 14 | 14 | Эстафета 4х100м | 1 |
|  | **Спортивные игры 21 час** |  |
|  | ***Футбол 4 часа*** |  |
| 15 | 15 | Удары по воротам | 1 |
| 16 | 16 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 17 | 17 | Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 18 | 18 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. | 1 |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 19 | 19 | Техника передач и ловли мяча в баскетболе.  | **1** |
| 20 | 20 | Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.  | 1 |
| 21 | 21 | Броски мяча по кольцу после ведения.  | 1 |
| 22 | 22 | Совершенствование упражнения с баскетбольным мячом.  | 1 |
| 23 | 23 | Броски мяча по кольцу после ведения.  | 1 |
| 24 | 24 | Элементы баскетбола. *Эстафеты с ведением мяча*. | 1 |
| 25 | 25 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.  | 1 |
| 26 | 26 | Техника броска по кольцу после ведения.Учебная игра  | 1 |
| 27 |
|  | ***Волейбол 8 часов*** |  |
| 28 | 27 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 29 | 28 | Верхняя и нижняя передачи. *Самоконтроль.* | 1 |
| 30 | 29 | Передачи мяча сверху.  | 1 |
| 31 | 30 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 32 | 31 | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 33 | 32 | Верхняя и нижняя передачи.  | 1 |
| 34 | 33 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 35 | 34 | Учебная игра | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 36 | 35 | Правила безопасности на уроках гимнастики. *Методы закаливания* | 1 |
| 37 | 36 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |
| 38 | 37 | Упражнения на гимнастической скамейке  | 1 |
| 39 | 38 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м) кувырок назад в полушпагат (д) | 1 |
| 40 | 39 | Кувырок вперед. *Утренняя гимнастика* | 1 |
| 41 | 40 | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 42 | 41 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) | 1 |
| 43 | 42 | Лазанье по канату  | 1 |
| 44 | 43 | Передвижение в висе, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д) | 1 |
| 45 | 44 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 |
| 46 | 45 | Акробатические упражнения. *Олимпийские чемпионы по гимнастике* | 1 |
| 47 | 46 | Разучивание акробатической комбинации  | 1 |
| 48 | 47 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д) | 1 |
| 49 | 48 | Прыжки на длинной скакалке*. Упражнения в равновесии* | 1 |
| 50 | 49 | Упражнения с предметами. Опорный прыжок. | 1 |
| 51 | 50 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). | 1 |
| 52 | 51 | Броски набивного мяча. *Эстафеты с мячом* | 1 |
| 53 | 52 | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |
| **Лыжная подготовка 13 часов** |
| 54 | 53 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 55 | 54 | Скользящий шаг без палок и с палками. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 56 | 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57 | 56 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | 57 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 59 | 58 | Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 60 | 59 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |
| 61 | 60 | Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход | 1 |
| 62 | 61 | Торможение и поворот упором. 2 км (М)1 км –(Д) | 1 |
| 63 | 62 | Одновременный одношажный ход.  | 1 |
| 64 | 63 | 3 км со средней скоростью со сменой ходов. | 1 |
| 65 | 64 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| 66 | 65 | Эстафеты с этапом до 100м. *Физическая культура в современном обществе* | 1 |
|  | **Элементы единоборств 3 часа** |  |
| 67 | 66 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)  | 1 |
| 68 | 67 | Захваты рук и туловища. *Первая помощь при ушибах* | 1 |
| 69 | 68 | Освобождение от захватов. *Самоконтроль*  | 1 |
|  | **Спортивные игры 19 часов** |  |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 70 | 69 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |
| 71 | 70 | Остановка мяча прыжком и в шаге. *Игра «Мяч капитану».* | 1 |
| 72 | 71 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |
| 73 | 72 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |
| 74 | 73 | Остановка мяча прыжком и в шаге. | 1 |
| 75 | 74 | Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |
| 76 | 75 | Учебная играУчебная играУчебная игра | 1 |
| 77 |
| 78 |
|  | ***Волейбол 10 часов*** |  |
| 79 | 76 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 80 | 77 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  | 1 |
| 81 | 78 | Перемещения в стойке, ускорения. *Судейство*  | 1 |
| 82 | 79 | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 83 | 80 | Стойка и перемещение игрока | 1 |
| 84 | 81 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 85 | 82 | Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках | 1 |
| 86 | 83 | Учебная играУчебная играУчебная игра | 1 |
| 87 |
| 88 |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 89 | 84 | Бег с ускорением от30 до 40 метров. *Основные правила соревнований по бегу* | 1 |
| 90 | 85 | Скоростной бег до 40 метров. | 1 |
| 91 | 86 | Низкий старт .*Техника выполнения легкоатлетических упражнений* | 1 |
| 92 | 87 | Бег 60 м со старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 93 | 88 | Высокий старт, ускорения 15 м*. Эстафеты.* | 1 |
| 94 | 89 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | 1 |
| 95 | 90 | Бросок набивного мяча (2 мяча) двумя руками | 1 |
| 96 | 91 | Бег на 1000 м.*Эстафеты с предметами.* | 1 |
| 97 | 92 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 98 | 93 | Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |
| 99 | 94 | Кросс до 15 минут. Эстафеты. | 1 |
| 100 | 95 | Кросс до 15 минут. Эстафеты. | 1 |
| 101 | 96 | Эстафета 4х100м | 1 |
| 102 | 97 | Эстафета 4х400м | 1 |

|  |
| --- |
| **8 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | 1 | Правила безопасности на уроках легкой атлетики  | 1 |
| 2 | 2 | Совершенствование старта и стартового разгона. Бег 30м | 1 |
| 3 | 3 | Прыжковые упражнения.  *Прыжок в длину с места* | 1 |
| 4 | 4 | Старты с преследованием.  | 1 |
| 5 | 5 | Прыжки через скакалку*. Знания о физической культуре* | 1 |
| 6 | 6 | Развитие выносливости: бег 8мин.  | 1 |
| 7 | 7 | Бег 8мин. с ускорениями до 100м. | 1 |
| 8 | 8 | Бег 60м*. Баня, как средство закаливания.* | 1 |
| 9 | 9 | Бег до 10мин. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 10 | 10 | Техника метания мяча с разбега | 1 |
| 11 | 11 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 12 | 12 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 13 | 13 | Эстафетный бег 4х400м | 1 |
| 14 | 14 | Техника метания мяча с разбега*. Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
|  | **Спортивные игры 21 час** |  |
|  | ***Футбол 4 часа*** |  |
| 15 | 15 | Удары по воротам | 1 |
| 16 | 16 | Удары по воротам | 1 |
| 17 | 17 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 18 | 18 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 19 | 19 |  Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |
| 20 | 20 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1 |
| 21 | 21 | Броски одной и двумя руками с места и в движении  | 1 |
| 22 | 22 | Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски | 1 |
| 23 | 23 | Штрафной бросок.  | 1 |
| 24 | 24 | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 25 | 25 | Учебная игра Учебная играУчебная игра | 1 |
| 26 |
| 27 |
|  | ***Волейбол 8 часов*** |  |
| 28 | 26 | Передачи мяча двумя руками сверху. *Физическая культура человека* | 1 |
| 29 | 27 | Техника нижней прямой подачи мяча.  | 1 |
| 30 | 28 | Техника приёма мяча снизу и передачи сверху. | 1 |
| 31 | 29 | Совершенствование техники пройденных элементов волейбола.  | 1 |
| 32 | 30 | Подтягивание, игра «Картошка». | 1 |
| 33 | 31 | Учебная играУчебная играУчебная игра | 1 |
| 34 |
| 35 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 36 | 32 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.  | 1 |
| 37 | 33 | Кувырки вперед и назад. *Самоконтроль* | 1 |
| 38 | 34 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 39 | 35 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок  | 1 |
| 40 | 36 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 41 | 37 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 42 | 38 | Лазанье по канату. *Олимпийский флаг.* | 1 |
| 43 | 39 | Наклон вперед из положения сидя на полу | 1 |
| 44 | 40 | Акробатические упражнения. *. Осанка* | 1 |
| 45 | 41 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 46 | 42 | Акробатическая комбинация. *Личная гигиена* | 1 |
| 47 | 43 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 48 | 44 | Упражнения в равновесии. *Висы согнувшись и прогнувшись*. | 1 |
| 49 | 45 |  Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.  | 1 |
| 50 | 46 | Лазание по канату изученным способом. | 1 |
| 51 | 47 | Техника длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | 1 |
| 52 | 48 | Соединение из 3-4 элементов. *Упражнения в равновесии* | 1 |
| 53 | 49 | Полоса препятствий, строевые упражнения. | 1 |
| **Лыжная подготовка 13 часов** |
| 54 | 50 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. *Самонаблюдение* | 1 |
| 55 | 51 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 56 | 52 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 57 | 53 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | 54 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 59 | 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 60 | 56 | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход | 1 |
| 61 | 57 | Торможение и поворот упором  | 1 |
| 62 | 58 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 63 | 59 | Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 64 | 60 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |
| 65 | 61 | Торможение и поворот упором  | 1 |
| 66 | 62 | Коньковый ход. *Эстафеты* | 1 |
|  | 63 |  |
| 67 | 63 | Стойки и передвижение в стойке. *Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
| 68 | 64 | Захваты рук и туловища. | 1 |
| 69 | 65 | Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |
|  | **Спортивные игры 19 часов** |  |
|  | ***Баскетбол 9 часов*** |  |
| 70 | 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 71 | 67 | Штрафной бросок*. Оценка эффективности занятий* | 1 |
| 72 | 68 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |
| 73 | 69 | Учебная игра | 1 |
| 74 | 70 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 75 | 71 | Штрафной бросок | 1 |
| 76 | 72 | Броски с семи точек | 1 |
| 77 | 73 | Броски по кольцу после ведения | 1 |
| 78 | 74 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол 10 часов*** |  |
| 79 | 75 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 80 | 76 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  | 1 |
| 81 | 77 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 82 | 78 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 83 | 79 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 84 | 80 | Учебная игра. *Оценка эффективности занятий* | 1 |
| 85 | 81 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 86 | 82 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах  | 1 |
| 87 | 83 | Учебная играУчебная игра | 1 |
| 88 |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** |  |
| 89 | 84 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |
| 90 | 85 | Эстафетный бег с этапом 400м | 1 |
| 91 | 86 | Медленный бег 6мин. *Физическое воспитание в период феодализма* | 1 |
| 92 | 87 |  Бег - 60м. *Упражнения в парах на сопротивление* | 1 |
| 93 | 88 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. | 1 |
| 94 | 89 | Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 95 | 90 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 96 | 91 | Эстафетный бег с этапом 400м. *Олимпиады современности.* | 1 |
| 97 | 92 | Медленный бег 6мин. | 1 |
| 98 | 93 | Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 99 | 94 | Прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.  | 1 |
| 100 | 95 | Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |
|  | ***Футбол 2 часа*** |  |
| 101 | 96 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 |
| 102 | 97 | Удар по катящемуся мячу | 1 |

|  |
| --- |
| **9 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика 14 часов** |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. *Знания о физической культуре* | 1 |
| 2 | 2 | Бег 3мин. *Эстафетный бег* | 1 |
| 3 | 3 |  Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30мин. | 1 |
| 4 | 4 |  Низкий старт с преследованием*. Прыжок в длину с места* | 1 |
| 5 | 5 |  Бег 60м. Бег 6мин с ускорениями до 80м. | 1 |
| 6 | 6 | Прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 7 | 7 | Метание мяча с разбега. *Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
| 8 | 8 | Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.  | 1 |
| 9 | 9 | Бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки). | 1 |
| 10 | 10 | Техника передачи эстафеты  | 1 |
| 11 | 11 | Медленный бег 6мин. | 1 |
| 12 | 12 | Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 13 | 13 | Прыжки в длину с разбега в 15-20 шагов.  | 1 |
| 14 | 14 | Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. | 1 |
|  | **Спортивные игры 20 часов** |  |
|  | ***Футбол 4 часа*** |  |
| 15 | 15 | Удары по воротам | 1 |
| 16 | 16 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 |
| 17 | 17 | Учебная игра | 1 |
| 18 | 18 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Баскетбол 7 часов*** |  |
| 19 | 19 |  Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |
| 20 | 20 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении  | 1 |
| 21 | 21 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). | 1 |
| 22 | 22 | Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 23 | 23 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 24 | 24 | Штрафной бросок | 1 |
| 25 | 25 | Учебная игра | 1 |
|  | ***Волейбол 9 часов*** |  |
| 26 | 26 |  Передачи мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 27 | 27 | Техника приёма мяча двумя руками снизу. *Полоса препятствий.* | 1 |
| 28 | 28 | Техника нижней прямой подачи мяча | 1 |
| 29 | 29 | Техника прямой нижней подачи | 1 |
| 30 | 30 | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 31 | 31 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 32 | 32 | Вырывание и выбивание мяча; | 1 |
| 33 | 33 | Прямой нападающий удар  | 1 |
| 34 | 34 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** |
| 35 | 35 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.. | 1 |
| 36 | 36 | Строевые упражнения. *Физическая культура человека* | 1 |
| 37 | 37 | Кувырки вперед и назад. | 1 |
| 38 | 38 |  Длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). | 1 |
| 39 | 39 | Лазанье по канату в три приема | 1 |
| 40 | 40 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) | 1 |
| 41 | 41 | Лазанье по канату. *Самоконтроль* | 1 |
| 42 | 42 | Акробатические упражнения | 1 |
| 43 | 43 | Наклон вперед из положения сидя на полу | 1 |
| 44 | 44 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 45 | 45 | Акробатическая комбинация. *Висы согнувшись и прогнувшись*. | 1 |
| 46 | 46 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90о (Д) | 1 |
| 47 | 47 | Лазанье по канату,упражнения в равновесии. | 1 |
| 48 | 48 | Опорный прыжок *Упражнения в равновесии.* | 1 |
| 49 | 49 | Опорный прыжок. *Гимнастическая полоса препятствий.* | 1 |
| 50 | 50 | Техника длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат | 1 |
| 51 | 51 | Соединение из 3-4 элементов | 1 |
| 52 | 52 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| **Лыжная подготовка 13 часов** |
| 53 | 53 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 54 | 54 | Техника конькового хода. *Самонаблюдение* | 1 |
| 55 | 55 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 56 | 56 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 57 | 57 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 58 | 58 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |
| 59 | 59 | Подъем «полуелочкой» Коньковый ход | 1 |
| 60 | 60 | Торможение и поворот упором  | 1 |
| 61 | 61 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 62 | 62 | Спуски и повороты. Коньковый ход.  | 1 |
| 63 | 63 |  Коньковый ход. *Физическая культура (основные понятия)* | 1 |
| 64 | 64 | Подъем и спуски с пологих склонов | 1 |
| 65 | 65 | Совершенствование лыжные ходов на дистанции 4км | 1 |
|  | **Элементы единоборств 3 часа** |  |
| 66 | 66 | Прием самостраховки. *Игры на внимание* | 1 |
| 67 | 67 | Игра «Выталкивание из круга» | 1 |
| 68 | 68 | Приемы борьбы лежа и стоя. *Оценка эффективности занятий*  | 1 |
|  | **Спортивные игры 24 часа** |  |
|  | ***Футбол 5 часов*** |  |
| 69 | 69 |  Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 70 | 70 | Удар по катящемуся мячу | 1 |
| 71 | 71 | Техника ведения | 1 |
| 72 | 72 | Техника ударов по воротамИгра в мини-футбол | 1 |
| 73 |
|  | ***Баскетбол 10 часов*** |  |
| 74 | 73 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 |
| 75 | 74 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) | 1 |
| 76 | 75 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 77 | 76 | Штрафной бросок. *Оценка эффективности занятий*  | 1 |
| 78 | 77. | Учебная игра | 1 |
| 79 | 78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».Учебная игра  | 1 |
| 80 |
| 81 | 79 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 |
| 82 | 80 | Броски с семи точек по кольцуУчебная игра | 1 |
| 83 |
| ***Волейбол 9 часов***  |
| 84 | 81 | Прием мяча снизу после подачи. *Утренняя гимнастика (зарядка)* | 1 |
| 85 | 82 | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 86 | 83 | Вырывание и выбивание мяча; | 1 |
| 87 | 84 | Прямой нападающий удар  | 1 |
| 88 | 85 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. | 1 |
| 89 | 86 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 90 | 87 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 91 | 88 | Учебная играУчебная игра | 1 |
| 92 |
|  | **Легкая атлетика 10 часов** |  |
| 93 | 89 | Бег 30 м, 100м. *Упражнения в парах на сопротивление* | 1 |
| 94 | 90 | Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.  | 1 |
| 95 | 91 | Медленный бег до 7мин. | 1 |
| 96 | 92 | Бег 60м. *Старты и их классификация* | 1 |
| 97 | 93 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. | 1 |
| 98 | 94 | Прыжки в длину с разбега. *Закаливание водой.* | 1 |
| 99 | 95 | Беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
| 100 | 96 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). | 1 |
| 101 | 97 | Совершенствование метания мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 102 | 98 |  Прыжки в длину с разбега. | 1 |