Приложение № \_\_17\_\_ к разделу 2.2.2. ООП ООО МОУ «Красноборская средняя школа»

Рабочая программа

учебного предмета

**Физическая культура**

5 – 9 классы

1. **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» 5-9 классы**

***Личностные результаты:***

• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*В области познавательной культуры*:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры,

*В области нравственной культуры:* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В области трудовой культуры*: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

*В области эстетики*:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

*В области коммуникативной культуры*: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- 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 качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты:***

*В области познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

*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;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры*:- 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;

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

*В области физической культуры*:- 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 результаты:***

*В области познавательной культуры*:- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- 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*:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры*:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

*В области эстетической культуры*:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры*:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

*В области физической культуры*:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **Содержание учебного предмета**

**5 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников.

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

*Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика (25 часов)***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол (24часа):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Волейбол*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км

**6 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности.

Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках в полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя.

*Опорные прыжки*: *прыжок ноги врозь (козел в ширину).*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; махом ногой вперед соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

***Волейбол***Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам

***Общеразвивающие физические упражнении:***  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки***

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: « остановка рывком», «с горки на горку».

*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**7 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр.Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям.

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики*** *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. *Акробатические упражнения:*  кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; мальчики. «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат; девочки. *Опорные прыжки*: *прыжок согнув ноги, (козел в ширину) мальчики; прыжок ноги врозь; девочки. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

***Легкая атлетика***

*Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.

*Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

*Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

*Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол*** Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

***Волейбол*** Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам

***Общеразвивающие физические упражнения:***  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: « остановка рывком», «с горки на горку» .*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**8 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека .Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

**Способы физкультурной деятельности** Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств).

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки*:*прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись ;размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «

отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

***Волейбол*** Стойка игрока перемещени, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча, нападающий удар. Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол.

***Общеразвивающие физические упражнения:***  развитие основных физических качеств. ***Лыжные гонки*** На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. *Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**9 класс (102 часов)**

**Знания о физической культуре – в процессе урока**

Цели и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

Физическое развитие человека.

Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.

Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.

**Способы физкультурной деятельности**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.

Организация досуга средствами физической культуры характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки..

**Оценка эффективности занятий физической культурой** Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития

организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Физическое совершенствование:**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики.

«мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

*Опорные прыжки*:*прыжок согнув ноги, (козел в длину) мальчики; прыжок боком (конь в ширину), девочки.*

*Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

*Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора, опираясь на леву «правую», пере мах ногой вперед; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись ;размахивания в висе; из виса махом назад соскок.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

*Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

***Спортивные игры – баскетбол***

***Баскетбол):*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементом: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

***Волейбол***Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача ,верхняя прямая подача мяча , нападающий удар , блокирование одиночное ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол.

***Общеразвивающие физические упражнения:***  развитие основных физических качеств.

***Лыжные гонки***

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах.

*Упражнения прикладного характера*: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Разделы программы*** | ***Количество часов*** |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 11 |
| 4 | Баскетбол | 24 |
| 5 | Волейбол | 12 |
| 6 | Лыжные гонки | 30 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 35 |
| Итого | | **102** |

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема урока |
| 1 урок | 1 четверть  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |
| 4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения), высокий старт |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |
| 7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Обучение с 3-5 шагов разбега |
| 10 урок | Бег на 60 метров на результат |
| 11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) |
|  | Уроки по футболу |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |
| 16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |
|  | 2 четверть  Уроки по баскетболу |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |
| 29 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |
| 30 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |
| 31 урок | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места |
| 32 урок | Броски двумя руками с места |
| 33 урок | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении |
| 34 урок | Вырывание, выбивание мяча |
| 35 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |
| 36 урок | Подвижные игры на базе баскетбола |
|  | Уроки по гимнастике |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) |
| 41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |
| 42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |
| 46 урок | Освоение висов. Подтягивание |
| 47 урок | Упражнения на пресс. |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |
|  | 3 четверть  Уроки по лыжной подготовке |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |
| 52-54 уроки | Одновременный бесшажный ход |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. |
| 58-60 уроки | Попеременный двухшажный ход. |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» |
| 64-66 уроки | Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |
|  | Уроки по волейболу |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |
| 70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |
| 71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |
| 72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения |
| 73 урок | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |
| 76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков |
| 78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола |
|  | 4 четверть |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. |
| 83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |
| 87 урок | Подвижные игры. |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | Уроки по легкой атлетике |
| 91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. |
| 92 урок | Бег 30 метров. |
| 93-94  уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |
| 100 урок | Бег 1000 метров |
| 101 урок | Закрепление бега на 400 метров |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |
| 2 | Легкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Футбол | 14 |
| 5 | Баскетбол | 9 |
| 6 | Волейбол | 10 |
| 7 | Лыжные гонки | 20 |
| 8 | ОФП | 12 |
| **Количество уроков в неделю** | | 3 |
| **Количество учебных недель** | | 35 |
| **Итого** | | 102 |

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема урока |
| 1 урок | 1 четверть  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |
| 4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |
| 7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Обучение с 3-5 шагов разбега |
| 10 урок | Бег на 60 метров на результат |
| 11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) |
|  | Уроки по футболу |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |
| 16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |
|  | 2 четверть  Уроки по баскетболу |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |
| 29 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |
| 30 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |
| 31 урок | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места |
| 32 урок | Броски двумя руками с места |
| 33 урок | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении |
| 34 урок | Вырывание, выбивание мяча |
| 35 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |
| 36 урок | Подвижные игры на базе баскетбола |
|  | Уроки по гимнастике |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) |
| 41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |
| 42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |
| 46 урок | Освоение висов. Подтягивание |
| 47 урок | Упражнения на пресс. |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |
|  | 3 четверть  Уроки по лыжной подготовке |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |
| 52-54 уроки | Одновременный бесшажный ход |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. |
| 58-60 уроки | Попеременный двухшажный ход. |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» |
| 64-66 уроки | Подъем. Спуск с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |
|  | Уроки по волейболу |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |
| 70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |
| 71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |
| 72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения |
| 73 урок | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |
| 76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков |
| 78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола |
|  | 4 четверть |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. |
| 83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |
| 87 урок | Подвижные игры. |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | Уроки по легкой атлетике |
| 91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. |
| 92 урок | Бег 30 метров. |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |
| 100 урок | Бег 1000 метров |
| 101 урок | Закрепление бега на 400 метров |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |
| 2 | Легкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Футбол | 14 |
| 5 | Баскетбол | 9 |
| 6 | Волейбол | 10 |
| 7 | Лыжные гонки | 20 |
| 8 | ОФП | 12 |
| **Количество уроков в неделю** | | 3 |
| **Количество учебных недель** | | 35 |
| **Итого** | | 102 |

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема урока |
| 1 урок | 1 четверть  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |
| 4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 5 урок | Бег 60 метров (2-3 повторения) |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |
| 7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Обучение с 5-7 шагов разбега |
| 10 урок | Бег на 60 метров на результат |
| 11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) |
|  | Уроки по футболу |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону |
| 15 урок | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема |
| 16 урок | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения. |
| 20 урок | Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |
| 23 урок | Игра по упрощенным правилам. |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии |
|  | 2 четверть  Уроки по баскетболу |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |
| 29 урок | Обучение, освоение ловли и передачи мяча |
| 30 урок | Ведение мяча правой и левой рукой в движении |
| 31 урок | Ведение мяча с изменением направления. Закрепление. |
| 32 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |
| 33 урок | Броски мяча в корзину |
| 34 урок | Вырывание, выбивание мяча (закрепление) |
| 35 урок | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |
| 36 урок | Подвижные игры на базе баскетбола |
|  | Уроки по гимнастике |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд. |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление) |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление) |
| 41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |
| 42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |
| 46 урок | Освоение висов. Подтягивание |
| 47 урок | Упражнения на пресс. |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |
|  | 3 четверть  Уроки по лыжной подготовке |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. |
| 51 урок | Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. |
| 52-54 уроки | Попеременный двухшажный ход. |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1 км. |
| 58-60 уроки | Одновременный одношажный ход. |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 1,5 км. |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |
|  | Уроки по волейболу |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |
| 70 урок | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |
| 71 урок | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой |
| 72 урок | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения |
| 73 урок | Прямая нижняя подача через сетку |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление) |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |
| 76 урок | Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков |
| 78 урок | Подвижные игры с элементами волейбола |
|  | 4 четверть |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (6 минут) |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам. |
| 83 урок | Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола. |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе. |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |
| 87 урок | Подвижные игры. |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | Уроки по легкой атлетике |
| 91 урок | Челночный бег: 2\*10 м, 3\*10 м, 4\*10 м. |
| 92 урок | Бег 30 метров. |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |
| 100 урок | Бег 1500 метров |
| 101 урок | Закрепление бега на 400 метров |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |
| 2 | Легкая атлетика | 25 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| 4 | Футбол | 14 |
| 5 | Баскетбол | 9 |
| 6 | Волейбол | 10 |
| 7 | Лыжные гонки | 20 |
| 8 | ОФП | 12 |
| **Количество уроков в неделю** | | 3 |
| **Количество учебных недель** | | 35 |
| **Итого** | | 102 |

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема урока |
| 1 урок | 1 четверть  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |
| 4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 5 урок | Бег 60 метров (3-4 повторения) |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |
| 7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Совершенствование с 7-9 шагов разбега |
| 10 урок | Бег на 100 метров на результат |
| 11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 14-16 метров |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование) |
| 13 урок | Бег на 500 метров (д), 800 метров (м) (закрепление) |
|  | Уроки по футболу |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (закрепление) |
| 15 урок | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема |
| 16 урок | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча (закрепление) |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (закрепление) |
| 19 урок | Передача мяча с места. Обманные движения, финты |
| 20 урок | Передачи в движении, игра «стенка». Учебная игра |
| 21 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |
| 22 урок | Ведение мяча с изменением скорости. |
| 23 урок | Игра в футбол |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения |
|  | 2 четверть  Уроки по баскетболу |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) |
| 29 урок | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |
| 30 урок | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 31 урок | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |
| 32 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование) |
| 33 урок | Броски мяча в корзину (совершенствование) |
| 34 урок | Вырывание, выбивание мяча (совершенствование) |
| 35 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |
| 36 урок | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола |
|  | Уроки по гимнастике |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд (совершенствование) |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (закрепление) |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование) |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) |
| 41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |
| 42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |
| 46 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. |
| 47 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |
|  | 3 четверть  Уроки по лыжной подготовке |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |
| 50 урок | Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход. |
| 52-54 уроки | Одновременный одношажный ход |
| 55-57 уроки | Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 1,5 км. |
| 58-60 уроки | Одновременный двухшажный коньковый ход. |
| 61-63 уроки | Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |
|  | Уроки по волейболу |
| 69 урок | Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку |
| 72 урок | Передача мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку |
| 73 урок | Прямая нижняя подача, прием подачи |
| 74 урок | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (совершенствование) |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |
| 76 урок | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом |
| 77 урок | Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков |
| 78 урок | Игра в волейбол по упрощенным правилам |
|  | 4 четверть |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (10 минут) |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |
| 87 урок | Подвижные игры. |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | Уроки по легкой атлетике |
| 91 урок | Челночный бег: 6\*10 м |
| 92 урок | Бег 30 метров. |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |
| 100 урок | Бег 1500 метров |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **В процессе уроков** |
| **2** | Легкая атлетика | **25** |
| **3** | Гимнастика с основами акробатики | **12** |
| **4** | Спортивная игра - баскетбол | **9** |
| **5** | Футбол | **14** |
| **6** | Развитие физических качеств, упражнения прикладного характера. | **12** |
| **7** | Лыжные гонки | **20** |
| **8** | Волейбол | **10** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **35** |
| **Итого** | | **102** |

**9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Тема урока |
| 1 урок | 1 четверть  Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры) |
| 2 урок | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 3 урок | Бег 30 метров (2-3 повторения) |
| 4 урок | Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости |
| 5 урок | Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт |
| 6 урок | Бег на 1000 м. без учета времени |
| 7 урок | Бег на 1000 метров с фиксированием результата |
| 8 урок | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 9 урок | Техника прыжка в высоту (ножницы)  Совершенствование с 7-9 шагов разбега |
| 10 урок | Бег на 100 метров на результат |
| 11 урок | Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров |
| 12 урок | Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование) |
| 13 урок | Совершенствование бега на 800 метров |
|  | Уроки по футболу |
| 14 урок | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование) |
| 15 урок | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема |
| 16 урок | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча |
| 17 урок | Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование) |
| 18 урок | Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование) |
| 19 урок | Передача мяча в движении. Обманные движения. |
| 20 урок | Тактика нападения и защиты. Учебная игра. |
| 21 урок | Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг |
| 22 урок | Игра в футбол. |
| 23 урок | Комбинационная игра в нападении |
| 24 урок | Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 25 урок | Двусторонняя игра в футбол |
| 26 урок | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству |
| 27 урок | Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения |
|  | 2 четверть  Уроки по баскетболу |
| 28 урок | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе (совершенствование) |
| 29 урок | Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |
| 30 урок | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника |
| 31 урок | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |
| 32 урок | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование) |
| 33 урок | Броски мяча в корзину (совершенствование) |
| 34 урок | Вырывание, выбивание мяча (совершенствование) |
| 35 урок | Игра в баскетбол по основным правилам |
| 36 урок | Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола |
|  | Уроки по гимнастике |
| 37 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. |
| 38 урок | Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование) |
| 39 урок | Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование) |
| 40 урок | Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д) |
| 41 урок | Акробатика. Развитие координационных способностей. |
| 42 урок | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у) |
| 43 урок | Акробатика. Лазание по канату. |
| 44 урок | Акробатика. Развитие гибкости |
| 45 урок | Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей |
| 46 урок | Совершенствование висов. Опорный прыжок. |
| 47 урок | Упражнения на пресс. Подтягивание. |
| 48 урок | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике |
|  | 3 четверть  Уроки по лыжной подготовке |
| 49 урок | Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. |
| 50 урок | Скользящий шаг без палок и с палками. |
| 51 урок | Попеременный двухшажный ход |
| 52-54 уроки | Коньковый ход |
| 55-57 уроки | Попеременный четырехшажный ход |
| 58-60 уроки | Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км. |
| 61-63 уроки | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов |
| 64-66 уроки | Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км. |
| 67-68 уроки | Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов |
|  | Уроки по волейболу |
| 69 урок | Техника передвижений в волейболе. |
| 70 урок | Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения |
| 71 урок | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку |
| 72 урок | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели |
| 73 урок | Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки |
| 74 урок | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| 75 урок | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) |
| 76 урок | Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом |
| 77 урок | Игра в нападение в 3 зоне |
| 78 урок | Игра в волейбол по упрощенным правилам |
|  | 4 четверть |
| 79 урок | Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике. |
| 80 урок | ОФП. Равномерный бег (12 минут) |
| 81 урок | ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета) |
| 82 урок | Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. |
| 83 урок | Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. |
| 84 урок | ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. |
| 85 урок | ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе. |
| 86 урок | ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места |
| 87 урок | Подвижные игры. |
| 88 урок | Комплекс упражнений на развитие гибкости |
| 89 урок | Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости |
| 90 урок | Комплекс упражнений на развитие координации |
|  | Уроки по легкой атлетике |
| 91 урок | Челночный бег: 6\*10 м |
| 92 урок | Бег 30 метров. |
| 93-94 уроки | Прыжок в высоту способом «перешагивание» |
| 95-96 уроки | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. |
| 97 урок | Метание м/мяча в даль. |
| 98 урок | Закрепление техники бега на 60 и 100 метров |
| 99 урок | Бег 60 метров (у) |
| 100 урок | Бег 2000 метров |
| 101 урок | Совершенствование бега на 800 метров |
| 102 урок | Подведение итогов учебного года |