Приложение №1 (п.1.21) к ООПООО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**5-9 КЛАССЫ**

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

**I ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА**

**УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Выпускник научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия самбо;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**II. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

**Способы физкультурной деятельности.**

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Модуль 1. Спортивные игры.**

**Раздел «Футбол».**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

**Раздел «Баскетбол».**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

**Модуль 2 «Гимнастика».**

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические упражнения на развитие физических (гибкость, ловкость, координация движений) и эстетических (выразительность, музыкальность, артистизм) качеств обучающихся.

Акробатические элементы (мост, шпагат, переворот боком, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд

(с места и разбега); стойка на голове согнув ноги, стойка на голове пр.

Акробатическая комбинация, включающая кувырки вперед, стойку на голове, длинный кувырок (мальчики), полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), стойку на лопатках пр.

Упражнения на равновесие (боковое равновесие, заднее равновесие, иное)

Упражнения у опоры: махи ногами

в различных плоскостях, наклоны в различных положениях, упражнения на гибкость. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.

**Модуль 3. Лёгкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово¬ротами; с продвижением впе¬рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами. Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении.

Построения (шеренгу, колону) и перестроения на месте и движении.

Упражнения на формирование осанки, укрепление мышц опорно-двигательного и вестибулярного аппарата

Общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами и без, у гимнастической стенки и в парах.

Разновидности ходьбы (обычная, походная строевая, спортивная) с изменением ширины и частоты шага; спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; выпадами вперёд; выпадами в сторону; с подскоком; с выпрыгиванием; с маховыми движениями рук и ног; с различными движениями рук; с поворотами туловища; с наклонами вперёд и другие с выполнением дополнительных заданий.

Бег (обычный, семенящий, прыжками), приставными шагами; с изменением направления, спиной вперёд; с выполнением прыжка (подскока) по сигналу; с выполнением дополнительных заданий.

Обучение технике бега на передней части стопы.

Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.

Высокий и низкий старт, старт с опорой на одну руку. Челночный бег.

Старт и стартовый разгон.

Бег на скорость. Финиширование.

Эстафетный бег.

Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).

Барьерный бег, техника преодоления препятствия.

Тактические приёмы бега на средние и длинные дистанции

Бег с заданной скоростью.

Прыжки на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад; боком; в длину; с высоты; в высоту; через препятствия.

Прыжки через вращающуюся скакалку.

Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.

Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.

Специальные беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения для метания.

Лазание (гимнастической стенке, канату. шесту и т.п.) и перелезания различными способами.

Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.

Упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, сопротивления партнёра, перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Персонифицированные комплексы и упражнения из различных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на формирование и коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и переутомления, сохранения высокой работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**Модуль 4. Лыжная подготовка.**

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни.

Оказание первой доврачебной помощи.

Совершенствование специальных подготовительных упражнений, направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование техники классических лыжных ходов: попеременного двушажного и четырёхшажного хода, одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода.

Совершенствование техники коньковых ходов: полуконькового и конькового хода без отталкивания руками; одновременного одношажного и попеременного двухшажного конькового хода.

Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможению различными способами.

Прохождение дистанции по учебной лыжне (лыжной трассе) различными лыжными ходами (500, 1000, 2000, 3000 м)

Эстафеты, игры - соревнования. Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

**Модуль 5. Плавание.**

Совершенствование изученных ранее техник плавания:

кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Совершенствование изученных техник движений руками.

Совершенствование изученных техник движений ногами.

Совершенствование вариантов дыхания.

Согласование движений рук и ног с дыханием.

Проплывание отрезков с задержкой дыхания.

Проплывание отрезков с дыханием через несколько циклов.

Плавание с дыханием в каждом цикле.

Стартовый прыжок с тумбочки (старт из воды) с последующим скольжением.

Совершенствование техники поворотов: простой закрытый и открытый поворот, маятником, сальто.

Плавание в полной координации.

Изучение способа плавания – баттерфляй.

Игры на воде: «водное поло», «перестрелка», «футбол», эстафеты. Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование руг и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавками», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

**Модуль 6. Модуль** отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

• общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

• дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

• оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

• спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|
|  | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. | 1 |
|  | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба, бег. | 1 |
|  | Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. | 1 |
|  | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность. | 1 |
|  | Низкий старт. Выдающиеся спортсмены. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. 60 метров – на результат. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию. | 1 |
|  | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе. Организаторские способности | 1 |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские способности | 1 |
|  | Тестирование уровня физической подготовленности | 1 |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. История возникновения баскетбола | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках б/б. Характеристика вида спорта. | 1 |
|  | Терминология баскетбола. Ловля и передача мяча. | 1 |
|  | Ведение мяча на месте. | 1 |
|  | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. | 1 |
|  | Правила игры. Бросок двумя руками от головы. | 1 |
|  | Остановка двумя шагами. | 1 |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини - баскетбол | 1 |
|  | Позиционное нападение, без изменения позиции игроков | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
|  | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом | 1 |
|  | Бросок двумя руками от головы в движении. | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |
|  | Инструктаж ТБ. Значение упр. для сохранения правильной и осанки. | 1 |
|  | Страховка. Вис на согнутых руках. | 1 |
|  | Размахивание в висе, соскок. Подтягивание в висе. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | 1 |
|  | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | 1 |
|  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
|  | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. | 1 |
|  | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. | 1 |
|  | Поднимание туловища Гимнастические эстафеты. | 1 |
|  | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. | 1 |
|  | Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 |
|  | Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 |
|  | ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж. | 1 |
|  | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Прохождение дистанции до 1 км. | 1 |
|  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Подъем «полуелочкой». Эстафеты с передачей палок | 1 |
|  | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Эстафета. | 1 |
|  | Торможение «плугом». Игра с горки на горку. | 1 |
|  | Торможение. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Повороты переступанием Прохождение дистанции 2,5км. | 1 |
|  | Круговые эстафеты. Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры | 1 |
|  | Техника попеременных 2х шажных и одновременных бесшажных ходов. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход | 1 |
|  | Торможение плугом. Встречные эстафеты. | 1 |
|  | Подъемы, спуски, повороты, катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 |
|  | Лыжные гонки – 2 км. Игра. | 1 |
|  | Олимпийские игры древности. | 1 |
|  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. | 1 |
|  | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 |
|  | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. П/и «Летучий мяч». | 1 |
|  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 |
|  | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
|  | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
|  | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | 1 |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | 1 |
|  | Приём и передача мяча двумя руками. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». | 1 |
|  | Приём и передача мяча двумя руками. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». | 1 |
|  | ТБ на занятиях плаванием. Освоение техники плавания. | 1 |
|  | Освоение техники плавания: кроль на груди и на спине. | 1 |
|  | Скольжения на груди, на спине. Игры с погружением под воду. | 1 |
|  | Погружение в воду прыжком. Скольжения на груди. | 1 |
|  | Изучение работы рук кролем с дыханием. | 1 |
|  | Изучение работы рук кролем с дыханием. | 1 |
|  | Сочетание работы рук кролем с выдохом в воду. | 1 |
|  | Работа рук и ног кролем на спине Эстафеты. | 1 |
|  | Учет техники работы ног кролем с доской; согласование работы рук с дыханием. | 1 |
|  | Согласование работы рук, ног и дыхания | 1 |
|  | Полная координация движений кролем. Эстафеты с нырянием | 1 |
|  | Полная координация движений кролем. Эстафеты с нырянием | 1 |
|  | Старт с бортика, с тумбочки. Игры. | 1 |
|  | Стартовый прыжок. Эстафеты с нырянием, с плаванием кролем. | 1 |
|  | Стартовый прыжок. Эстафеты с нырянием, с плаванием кролем. | 1 |
|  | Со стартового прыжка кроль на спине в полной координации. | 1 |
|  | Стартовый прыжок. Игры по выбору. | 1 |
|  | Кроль на груди в полной координации. Эстафеты. | 1 |
|  | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | 1 |
|  | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Инструктаж ТБ. | 1 |
|  | Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше» | 1 |
|  | Спринтерский, эстафетный бег. Подтягивание - на результат | 1 |
|  | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. | 1 |
|  | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. | 1 |
|  | Прыжки с места на результат | 1 |
|  | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 |
|  | Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит» | 1 |
|  | Метание мяча на заданное расстояние Прыжки с разбега | 1 |
|  | Метание мяча на дальность- на результат. | 1 |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|
|  | Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. | 1 |
|  | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба, бег. | 1 |
|  | Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. | 1 |
|  | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность. | 1 |
|  | Низкий старт. Выдающиеся спортсмены. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. 60 метров – на результат. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию. | 1 |
|  | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. | 1 |
|  | Бег в равномерном темпе. Организаторские способности | 1 |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские способности | 1 |
|  | Тестирование уровня физической подготовленности | 1 |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
|  | Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность. История возникновения баскетбола | 1 |
|  | Техника безопасности на уроках б/б. Характеристика вида спорта. | 1 |
|  | Терминология баскетбола. Ловля и передача мяча. | 1 |
|  | Ведение мяча на месте. | 1 |
|  | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. | 1 |
|  | Правила игры. Бросок двумя руками от головы. | 1 |
|  | Остановка двумя шагами. | 1 |
|  | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини - баскетбол | 1 |
|  | Позиционное нападение, без изменения позиции игроков | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
|  | Позиционное нападение ч/з скрёстный выход | 1 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом | 1 |
|  | Бросок двумя руками от головы в движении. | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 |
|  | Инструктаж ТБ. Значение упр. для сохранения правильной и осанки. | 1 |
|  | Страховка. Вис на согнутых руках. | 1 |
|  | Размахивание в висе, соскок. Подтягивание в висе. | 1 |
|  | Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах | 1 |
|  | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | 1 |
|  | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
|  | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. | 1 |
|  | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. | 1 |
|  | Поднимание туловища Гимнастические эстафеты. | 1 |
|  | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок - на результат. | 1 |
|  | Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. | 1 |
|  | Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 |
|  | Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. | 1 |
|  | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 |
|  | ТБ на уроках Л/подготовки. Переноска и надевание лыж. | 1 |
|  | Правила самостоятельного выполнения упражнений. Прохождение дистанции до 1 км. | 1 |
|  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
|  | Подъем «полуелочкой». Эстафеты с передачей палок | 1 |
|  | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Эстафета. | 1 |
|  | Торможение «плугом». Игра с горки на горку. | 1 |
|  | Торможение. Повороты переступанием. | 1 |
|  | Повороты переступанием Прохождение дистанции 2,5км. | 1 |
|  | Круговые эстафеты. Дистанция – 3 км. | 1 |
|  | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры | 1 |
|  | Техника попеременных 2х шажных и одновременных бесшажных ходов. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход | 1 |
|  | Торможение плугом. Встречные эстафеты. | 1 |
|  | Подъемы, спуски, повороты, катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 |
|  | Лыжные гонки – 2 км. Игра. | 1 |
|  | Олимпийские игры древности. | 1 |
|  | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. | 1 |
|  | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 |
|  | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. П/и «Летучий мяч». | 1 |
|  | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 |
|  | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
|  | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра. | 1 |
|  | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  | Терминология игры. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
|  | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | 1 |
|  | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра. | 1 |
|  | Приём и передача мяча двумя руками. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». | 1 |
|  | Приём и передача мяча двумя руками. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч». | 1 |
|  | ТБ на занятиях плаванием. Освоение техники плавания. | 1 |
|  | Освоение техники плавания: кроль на груди и на спине. | 1 |
|  | Скольжения на груди, на спине. Игры с погружением под воду. | 1 |
|  | Погружение в воду прыжком. Скольжения на груди. | 1 |
|  | Изучение работы рук кролем с дыханием. | 1 |
|  | Изучение работы рук кролем с дыханием. | 1 |
|  | Сочетание работы рук кролем с выдохом в воду. | 1 |
|  | Работа рук и ног кролем на спине Эстафеты. | 1 |
|  | Учет техники работы ног кролем с доской; согласование работы рук с дыханием. | 1 |
|  | Согласование работы рук, ног и дыхания | 1 |
|  | Полная координация движений кролем. Эстафеты с нырянием | 1 |
|  | Полная координация движений кролем. Эстафеты с нырянием | 1 |
|  | Старт с бортика, с тумбочки. Игры. | 1 |
|  | Стартовый прыжок. Эстафеты с нырянием, с плаванием кролем. | 1 |
|  | Стартовый прыжок. Эстафеты с нырянием, с плаванием кролем. | 1 |
|  | Со стартового прыжка кроль на спине в полной координации. | 1 |
|  | Стартовый прыжок. Игры по выбору. | 1 |
|  | Кроль на груди в полной координации. Эстафеты. | 1 |
|  | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | 1 |
|  | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Инструктаж ТБ. | 1 |
|  | Бег 1000 метров . П/и «Салки на марше» | 1 |
|  | Спринтерский, эстафетный бег. Подтягивание - на результат | 1 |
|  | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м. | 1 |
|  | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. | 1 |
|  | Прыжки с места на результат | 1 |
|  | Прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 |
|  | Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит» | 1 |
|  | Метание мяча на заданное расстояние Прыжки с разбега | 1 |
|  | Метание мяча на дальность- на результат. | 1 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|
|  | Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. | 1 |
|  | Развитие скоростных способностей. | 1 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 1 |
|  | Спринтерский бег. Стартовый разгон | 1 |
|  | Высокий старт. Бег со старта в гору | 1 |
|  | Развитие скоростных способностей (продолжение) | 1 |
|  | Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения | 1 |
|  | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Развитие выносливости. Смешанное передвижение | 1 |
|  | Развитие силовой выносливости | 1 |
|  | Преодоление препятствий | 1 |
|  | Переменный бег | 1 |
|  | Гладкий бег | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
|  | Ловля и передача мяча | 1 |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча. | 1 |
|  | Ведение мяча | 1 |
|  | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
|  | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
|  | Бросок мяча | 1 |
|  | Броски мяча двумя руками от груди с места | 1 |
|  | Тактика свободного нападения | 1 |
|  | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану» | 1 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 |
|  | Нападение быстрым прорывом. | 1 |
|  | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. | 1 |
|  | Игровые задания | 1 |
|  | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | Акробатические упражнения | 1 |
|  | Развитие гибкости | 1 |
|  | Упражнения в висе и упорах. | 1 |
|  | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. | 1 |
|  | Развитие силовых способностей | 1 |
|  | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. | 1 |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | Опорный прыжок: "согнув ноги", "ноги врозь". | 1 |
|  | Опорный прыжок. Эстафеты. | 1 |
|  | Кувырки вперед. "Мост" из положения стоя. | 1 |
|  | Лазание по шесту в три приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
|  | Лазание по шесту в три приёма. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
|  | Инструктаж Т/Б | 1 |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
|  | Прием и передача мяча. | 1 |
|  | Передача мяча в стену в движении. | 1 |
|  | Выполнение заданий с использованием подвижных игр. | 1 |
|  | Нижняя подача мяча. | 1 |
|  | Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | Нападающий удар. | 1 |
|  | Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  | Развитие координационных способностей. Учебная игра.. | 1 |
|  | Тактика игры. | 1 |
|  | Тактика свободного нападения. | 1 |
|  | Тактика игры. Учебная игра. | 1 |
|  | Бег с преодолением препятствий | 1 |
|  | Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой | 1 |
|  | Переменный бег Разнообразные прыжки и многогскоки. | 1 |
|  | Кроссовая подготовка | 1 |
|  | Гладкий бег | 1 |
|  | Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П. | 1 |
|  | Высокий старт Бег со старта в гору | 1 |
|  | Финальное усилие. | 1 |
|  | Эстафеты. | 1 |
|  | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. | 1 |
|  | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние. | 1 |
|  | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. | 1 |
|  | Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести | 1 |
|  | Подготовительные упражнения на освоение с водой. | 1 |
|  | Техника движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине | 1 |
|  | Согласование работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине. | 2 |
| 284.  285. | Техника движения рук в плавании способом «кроль» на груди. | 2 |
| 286.  287. | Согласованная работа рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. | 2 |
| 288. | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди | 1 |
| 289 | Техника движения рук в плавании способом «кроль» на спине. | 1 |
| 290. | Необходимость закаливания организма. Игра "Собиратели жемчуга". | 1 |
| 291. | Плавание способом «кроль» на груди и спине в полной координации. | 1 |
| 292. | Элементы прикладного плавания. 25 м. на груди без учета времени. | 1 |
| 293. | Влияние плавания на организм человека. Прикладное плавание. | 1 |
| 294. | Эстафетное плавание. 25м учет времени. | 1 |
| 295. | 50 м вольным стилем без учета времени. Игры в воде. | 1 |
| 296. | Техника безопасности на лыжах. Виды лыжного спорта. Игра «Остановка рывком». | 1 |
| 297. | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Бесшажный ход. | 1 |
| 298. | Подъемы и спуски со склонов. Подъём "елочкой". | 1 |
| 299. | Подъём наискось «полуёлочкой». Игра «Остановка рывком». | 1 |
| 300. | Торможение «упором», «плугом». Повороты переступанием. | 1 |
| 301. | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |
| 302. | Техника спусков с средней стойке. Передвижение до 3 км. | 1 |
| 303. | Игра «Гонка с гандикапом». Дистанция до 3 км. | 1 |
| 304 | Прохождение дистанции 3-5 км | 1 |
| 305  306. | Контроль прохождения дистанции 3 км с учетом времени. | 1 |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1. | ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег 30, 60 м | 1 |
| 2. | Бег 30, 60 м | 1 |
| 3. | Бег 30, 60 м. бег по дистанции. | 1 |
| 4. | Низкий старт. Финиширование. | 1 |
| 5. | Бег 60 метров | 1 |
| 6. | Бег 60 метров. Учётный. | 1 |
| 7. | Прыжок в длину способом "Согнув ноги". Метание мяса с разбега. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. | 1 |
| 9. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Совершенствование. | 1 |
| 10. | Метание мяча с разбега. Прыжок в длину на результат. | 1 |
| 11. | Бег (1500м - девушки, 2000 м- юноши) | 1 |
| 12. | Бег 1500-2000 м . Совершенствование. | 1 |
| 13. | Бег 15 мин | 1 |
| 14. | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 15. | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 16. | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| 17. | бег 18 мин. | 1 |
| 18. | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |
| 19. | Бег 3 км. Бег на результат. | 1 |
| 1. | ТБ на уроках спортивных игр. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |
| 2. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте | 1 |
| 3. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте | 1 |
| 4. | Бросок двумя руками от груди на месте | 1 |
| 5. | передачи мяча одной рукой от плеч на месте | 1 |
| 6. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 |
| 7. | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 |
| 8. | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | 1 |
| 9. | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |
| 10. | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. | 1 |
| 11. | Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. | 1 |
| 12. | Штрафной бросок. | 1 |
| 13. | сочетание приёмов, ведения, передачи, броска. | 1 |
| 14. | быстрый прорыв. Учебная игра. Штрафной бросок. | 1 |
| 15. | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 1. | Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение правил, требований к занятиям с водой. | 1 |
| 2. | Техника плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании. | 1 |
| 3. | Техника плавания способом кроль на спине. Дыхание в плавании. | 1 |
| 4. | Согласование работы ног кролем с дыханием. Старт из воды. | 1 |
| 5. | Техника плавания способом брасс. Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием. | 1 |
| 6. | Совершенствование плавания способом брасс. 50 метров брассом - учёт техники. | 1 |
| 7. | Согласование работы рук, ног с дыханием. 200 м кролем на груди. | 1 |
| 8. | 200 метров кролем на спине. Комплексная эстафета. | 1 |
| 9. | Учебные соревнования. Сдача зачётов. | 1 |
| 10. | повороты при плавании кролем, брассом. Эстафеты. | 1 |
| 11. | Старт с тумбочки, повороты. | 1 |
| 12. | Учебные соревнования. Сдача зачётов, контроль. | 1 |
| 1. | ТБ на уроках гимнастики. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами | 1 |
| 2. | Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом. | 1 |
| 3. | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами. Совершенствование. | 1 |
| 4. | Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом. Совершенствование. | 1 |
| 5. | Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом. Контроль техники выполнения. | 1 |
| 6. | Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом - на результат. | 1 |
| 7. | Прыжок ноги вместе. Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 8. | Прыжок ноги вместе. Прыжок ноги врозь. Совершенствование. | 1 |
| 9. | Прыжок ноги врозь. Прыжок способом "согнув ноги" | 1 |
| 10. | Строевые упражнения. Прыжки способом "согнув ноги". | 1 |
| 11. | Строевые упражнения. Прыжки ноги врозь. Прыжок боком с поворотом на 90. | 1 |
| 12. | Строевые упражнения. Кувырок назад, стойка ноги врозь. | 1 |
| 13. | Строевые упражнения. Кувырок назад, стойка ноги врозь. Совершенствование. | 1 |
| 14. | М ост и поворот в упор на одном колене. | 1 |
| 15. | Кувырки назад и вперёд. Длинный кувырок. | 1 |
| 16. | Лазание по канату в два - три приёма. Кувырки назад и вперёд, длинный кувырок. | 1 |
| 1. | ТБ на уроках л/п. Скользящий шаг. | 1 |
| 2. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 3. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 4. | Одновременный бесшажный ход. Развитие физических качеств. | 1 |
| 5. | Коньковый ход без палок. | 1 |
| 6. | Изменение стоек спуска. | 1 |
| 7. | Подъём скользящим шагом. | 1 |
| 8. | Поворот "плугом" | 1 |
| 9. | Игры на лыжах. | 1 |
| 10. | Непрерывное передвижение. | 1 |
| 11. | Попеременный двухшажный ход. развитие физических качеств. | 1 |
| 12. | Одновременный бесшажный ход. Совершенствование и закрепление навыков. | 1 |
| 13. | Спуски и подъёмы. | 1 |
| 14. | Прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 15. | Лыжные ходы. | 1 |
| 16. | Прохождение дистанции на результат. | 1 |
| 1. | ТБ на урока спортивных игр. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 2. | Нижняя прямая подача, приём подачи. | 1 |
| 3. | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 4. | Передача мяча над собой во время встречных колоннах через сетку. | 1 |
| 5. | Нижняя прямая подача, приём подачи. Совершенствование. | 1 |
| 6. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 7. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. | 1 |
| 8. | Прямой нападающий удар. | 1 |
| 9. | Нижняя прямая подача, приём подачи. Техника выполнения. | 1 |
| 10. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование. | 1 |
| 11. | Прямой нападающий удар. Техника выполнения. | 1 |
| 12. | Нападающий удар после передачи. | 1 |
| 13. | Нападающий удар после передачи. Совершенствование. | 1 |
| 14. | Нижняя прямая подача, приём подачи. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 15. | Нападающий удар после передачи. Учебная игра. | 1 |
| 1. | Стартовый разгон. Бег с хода 40-60 метров. | 1 |
| 2. | Низкий старт и стартовое ускорение. | 1 |
| 3. | Финальное усилие. эстафетный бег. | 1 |
| 4. | Развитие скоростной выносливости. Повторный бег. | 1 |
| 5. | Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места - на результат. | 1 |
| 6. | Челночный бег на результат . Метание мяча с разбега на дальность. | 1 |
| 7. | метание мяча на дальность. | 1 |
| 8. | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат. | 1 |
| 9. | Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Итоги года. | 1 |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| урока | Тема урока | Кол-во часов |
|
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.Бег с ускорением 20-30 м. | 1 |
| 3. | Финальное усилие. Эстафетный бег. Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 5. | Прыжки и многоскоки. Метание теннисного мяча в цель (1х1). | 1 |
| 6. | Челночный бег 4х9м.- на результат. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 7. | Спец. беговые упражнения.Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |
| 8. | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие | 1 |
| 9. | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 |
| 10. | Переменный бег на отрезках 200- 400—600 – 800 метров | 1 |
| 1. | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| 2. | Прыжок в длину с разбега- учет. Медленный бег с изменением направления движения по сигналу. | 1 |
| 3. | История отечественного спорта. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. | 1 |
| 4. | Преодоление горизонт. препятствий. Полоса препятствий. | 1 |
| 5. | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | 1 |
| 1. | Инструктаж по баскетболу.Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 2. | Терминология игры в баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |
| 3. | Ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 4. | Ловли и передачи мяча различными способами на месте и в движении. Учебная игра | 1 |
| 5. | Варианты ведения мяча: обычное ведение и ведение со сниженным отскоком. | 1 |
| 6. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Уч. Игра. | 1 |
| 7. | Передачи мяча в стенку за 30 сек. – учет. Учебная игра. | 1 |
| 8. | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения. | 1 |
| 9. | Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 10. | Штрафной бросок -учет. Бросок в движении одной рукой от плеча. | 1 |
| 11. | Бросок в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |
| 12. | Тактика игры. Индивидуальные, групповые тактические действия. | 1 |
| 13. | Тактика игры в в защите, индивидуальные, групповые действия. | 1 |
| 14. | Техника защитных действий. Групповые действия (2 \* 3). | 1 |
| 15. | Зонная система защиты. Эстафеты. Учебная игра. | 1 |
| 16. | Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. | 1 |
| 17. | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 18. | Личная защита под своим кольцом. Уч. игра. | 1 |
| 1. | Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение правил, требований к занятиям с водой. | 1 |
| 2. | Техника плавания способом кроль на груди. Дыхание в плавании. | 1 |
| 3. | Техника плавания способом кроль на спине. Дыхание в плавании. | 1 |
| 4. | Согласование работы ног кролем с дыханием. Старт из воды. | 1 |
| 5. | Техника плавания способом брасс. Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием. | 1 |
| 6. | Совершенствование плавания способом брасс. 50 м. брассом –учет техники. | 1 |
| 7. | Согласование работы рук, ног с дыханием. 200 м кролем на груди. | 1 |
| 8. | 200 м кролем на спине. Комплексная эстафета. | 1 |
| 9. | Учебные соревнования. Сдача зачетов | 1 |
| 10. | Повороты при плавании кролем, брассом. Эстафеты. | 1 |
| 11. | Старт с тумбочки, повороты. | 1 |
| 12. | Учебные соревнования. Сдача зачетов. Брасс 100 м. | 1 |
| 1. | Инструктаж ТБ по гимнастике. Упражнения на гибкость. Современные системы физического воспитания | 1 |
| 2. | Акробатическая комбинация №1. | 1 |
| 3. | Акробатическая комбинация №1 | 1 |
| 4. | Комбинации № 2. Прыжки «змейкой» через скамейку. | 1 |
| 5. | Комбинации № 2. Броски набивного мяча | 1 |
| 6. | Комбинация №2 –учет. Прыжки через скакалку -1 мин. | 1 |
| 7. | Упражнения в висах и упорах. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1 |
| 8. | Совершенствование упражнений в висах и упорах. . Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 9. | Совершенствование упражнений в висах и упорах. . Комбинации из освоенных элементов (закрепление) | 1 |
| 10. | Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса. | 1 |
| 11. | Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 12. | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 1 |
| 13. | Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | 1 |
| 14. | Опорный прыжок : юноши) – прыжок согнув ноги, девушки прыжок боком | 1 |
| 15. | Опорный прыжок : юноши) – прыжок согнув ноги, девушки прыжок боком. Сгибание и разгибание рук в упоре | 1 |
| 1. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 2. | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 3. | Техника попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов. | 1 |
| 4. | Подъем в гору "елочкой". | 1 |
| 5. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, поворотов. | 1 |
| 6. | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов. | 1 |
| 7. | Техника спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов | 1 |
| 8. | Совершенствование техники спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. | 1 |
| 9. | Применение изученных приемов на дистанции 3 км. | 1 |
| 10. | Совершенствование применение изученных приемов на дистанции 3-5 км | 1 |
| 11. | Прохождение дистанции 3-5 км без учета времени | 1 |
| 12. | Прохождение дистанции 3 км на время | 1 |
| 1. | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 2. | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте. Развитие прыгучести. | 1 |
| 3. | Групповые упражнения с подач через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1 |
| 4. | Прием мяча после подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |
| 5. | Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. | 1 |
| 6. | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 7. | Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 8. | Атакующие удары по ходу. Учебная игра. | 1 |
| 9. | Техника защитных действий. Учебная игра. | 1 |
| 10. | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. | 1 |
| 11. | Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |
| 12. | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары | 1 |
| 13. | Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра. | 1 |
| 14. | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия Учебная игра. | 1 |
| 15. | Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра. | 1 |
| 1. | Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |
| 2. | Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400—600 – 800 метров: | 1 |
| 3. | Бег в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. | 1 |
| 4. | Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | 1 |
| 5. | Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |
| 1. | Гладкий бег | 1 |
| 2. | Стартовый разгон. Бег с хода 40 – 60 м | 1 |
| 3. | Низкий старт и стартовое ускорение | 1 |
| 4. | Финальное усилие. Эстафетный бег | 1 |
| 5. | Низкий старт – бег 60 метров – на результат | 1 |
| 6. | Развитие скоростной выносливости. Повторный бег | 1 |
| 7. | Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) Прыжки в длину с места – на результат | 1 |
| 8. | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с разбега на дальность. | 1 |
| 9. | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |
| 10. | Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1 |