**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**основного общего образования**

***(является частью раздела 2.2 ООП ООО)***

Составители:

Бурый А.М.,

Блескин Ю.Б.,

учителя физической культуры

Новосибирск 2021

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897 (в редакции от 31.12.2015) с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020).

Преподавание ведется по учебникам: Копылова Ю. А. Полянской Н. В. Петровой Т. В. Физическая культура. 5-9 класс АО, издательство Просвещение Вентана-Граф, Росучебник

Предмет «Физическая культура» изучается по 3 часа в 5 классах, по 2 часа в неделю в 6-9 классах. Дополнением к предмету «Физическая культура» является учебный курс «Спортивные игры» 1 час в неделю, отраженный в отдельной рабочей программе, который оценивается по зачетной системе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Всего за учебный год** |
| 5 класс | 2 | 35 | 70 |
| 6 класс | 2 | 35 | 70 |
| 7 класс | 2 | 35 | 70 |
| 8 класс | 2 | 36 | 72 |
| 9 класс | 2 | 34 | 68 |
|  |  | **Всего за курс** | **350** |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

1.1 Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

1.2 Метапредметные результаты:

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

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

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

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

1.3 Предметные результаты

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета

2.1 Физическая культура и основы здорового образа жизни

5 класс

Естественные основы. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Социально-психологические основы. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Влияние упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Социально-психологические основы. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

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

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8класс

Естественные основы. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

2.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

5-9 класс. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология. Правила соревнований. Помощь в судействе. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).  
Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительные ходьба и бег. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Легкая атлетика.

5-9 класс. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега, спортивной ходьбе, барьерном, эстафетном и кроссовом беге, прыжках в длину с места, метании малого мяча. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Оздоровительные системы физического воспитания. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Лыжная подготовка

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники передвижения на лыжах, техники выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные единоборства

8-9 класс.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Техника безопасности на занятиях по спортивным единоборствам. Подготовка места занятий. Технико-тактические действия самообороны, приемы защиты. Приемы страховки и самостраховки.

2.3 Спортивно-оздоровительная деятельность

5 класс. Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча.

Нижняя прямая и боковая подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол

Передвижения и остановки.

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Отбор мяча.

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря.

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.

5 класс. Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Перестроение на месте в две, три шеренги. Перестроение на месте в колонну по два, по три. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два (по три) дроблением и сведением. Строевые упражнения в движении «противоходом», «змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с набивным и большим мячом.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Ритмическая гимнастика и ОФП

Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.

Акробатические упражнения и комбинации.

Кувырок вперед (назад) в группировке; Стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 90 градусов. «Мост» из положения стоя с помощью.

Висы и упоры:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине 90 см. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лазанье.

Лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки).

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см);.

5 класс. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30м, 60 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину:

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника прыжка в высоту:

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого (теннисного) мяча:

Метание теннисного мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. – Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных и. п. в цель и на дальность.

5 класс. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажный ходы. Чередование различных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.

Повороты.

Повороты переступанием и прыжком на лыжах.

Подъемы, спуски, торможения.

Различные варианты подъемов («лесенкой», «ёлочкой», «полуелочкой»). Торможение и поворот «упором». Торможение «плугом»: торможение «плугом» во время спуска с горы. Торможение «полуплугом». Спуск в основной, высокой и низкой стойках: (техника спуска с горы в основной стойке, техника спуска в высокой стойке, техника спуска в низкой стойке). Спуск с преодолением бугров и впадин. Прохождение дистанции 2 км – подготовка к выполнению нормативов ГТО. Преодоление небольших трамплинов. Подъемы на склон и спуски со склона.

Игры.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах. «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс. Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски мяча двумя руками от груди. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах. Передачи мяча над собой. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Техника подачи мяча.

Верхняя подача мяча через сетку с расстояние 3-6 метров.

Техника прямого нападающего удара.

Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок, отталкивание. Имитация замаха и удара кистью по мячу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом.

Футбол

Передвижения и остановки.

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу.

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой.

Ведение мяча и обводка.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой.

Отбор мяча.

Выбивание мяча ударом ногой.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря.

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.

6 класс. Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Строевой шаг. Перестроение на месте в две, три шеренги. Перестроение на месте в колонну по два, по три. Размыкание и смыкание на месте. Строевые упражнения в движении «противоходом», «змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Гимнастическая эстафета.

Мальчики: с набивным и большим мячом.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Ритмическая гимнастика и ОФП

Танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;

Акробатические упражнения и комбинации.

Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад упор ноги врозь. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90 градусов. Стойка на лопатках, перекат назад в полушпагат. Из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения стоя с помощью.

Висы и упоры:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса лежа на высокой, низкой перекладине 90 см. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Лазанье.

Лазанье по канату.

Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастический козёл согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастический конь ноги врозь (девочки).

6 класс. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30м, 60 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину:

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Техника прыжка в высоту:

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого (теннисного) мяча.

Метание малого (теннисного) мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м. в горизонтальную и вертикальную цель ( 1Х1 м) с расстояния 6- 8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажный ходы. Чередование различных лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км, 3 км.- Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.

Повороты.

Повороты переступанием и прыжком на лыжах.

Подъемы.

Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подъемы на склон и спуски со склона.

Игры.

«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты.

Перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах. Передачи мяча над собой. Прием и передача мяча снизу двумя руками.

Техника подачи мяча.

Верхняя прямая подача мяча.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол

Передвижения и остановки.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (с сопротивлением защитника).

Отбор мяча.

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря.

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.

7 класс. Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Перестроение на месте в две, три шеренги. Перестроение на месте в колонну по два, по три. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два (по три) дроблением и сведением.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Гимнастическая эстафета.

Мальчики: с набивным и большим мячом.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Ритмическая гимнастика и ОФП

Танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Акробатические упражнения и комбинации.

«Мост» из положения стоя. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса лежа на высокой, низкой перекладине 90 см. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы.

Лазанье.

Лазанье по канату.

Опорные прыжки.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок через гимнастический козел согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастический конь ноги врозь (девочки).

7 класс. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину:

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника прыжка в высоту:

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча:

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель( lxl м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор10 м на дальность и заданное расстояние. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., – подготовка к выполнению нормативов ГТО; толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажный ходы. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты.

Повороты на лыжах на месте махом.

Подъемы, спуски.

Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подъемы на склон и спуски со склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры.

«Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

8 класс. Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Перебежки без мяча с остановками и поворотами, повороты без мяча и с мячом, передвижения парами в нападении и защите лицом к друг к другу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед.

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Штрафной бросок одной рукой.

Индивидуальная техника защиты.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2., взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон».

Овладение игрой.

Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Овладение техникой передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6,9 метров, без сетки. Прием мяча после подачи (на месте, после перемещения). Игровые упражнения.

Техника подачи мяча.

Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.

Техника прямого нападающего удара.

Освоение техники нападающего удара по неподвижному мячу (анализ техники, имитация нападающего удара, подготовительные и подводящие упражнения).

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, метания в цель различными мячами, игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.

Футбол

Передвижения и остановки.

Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъема. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с сопротивлением защитника. Обыгрыш сближающихся противников. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Отбор мяча.

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря.

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол».

8 класс. Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Техника строевого шага. Повороты в движении направо, налево. Перестроение на месте из одной колонны в две, три. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два (по три) дроблением и сведением.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Из седа наклоны вперед, наклоны с захватом ног. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах с набивным и большим мячом, с обручами, скакалками, палками.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - подготовка к выполнению нормативов ГТО.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Ритмическая гимнастика и ОФП

Акробатические упражнения и комбинации.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90°. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса лежа на высокой и низкой перекладине 90 см. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Лазанье.

Лазанье по канату.

Опорные прыжки.

Мальчики: Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (гимнастический конь в ширину, высота 110-115 см).

8 класс. Спортивные единоборства

Основные способы самостраховки.

Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад) Развитие координационных способностей.

Стойки, захваты, броски.

Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. Освобождение от захватов. Задняя подножка. Бросок захватом пятки с упором колена изнутри. Передняя подножка.

Удержания.

Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника (удержание сбоку, удержание верхом).

Основные болевые приемы.

Рычаг локтя, когда противник лежит на спине. Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб.

Приемы самозащиты

Самозащита при нападении вооруженного или невооруженного соперника

8 класс. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника длительного бега.

Девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину:

Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Прыжок в длину с места – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника прыжка в высоту:

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого (теннисного) мяча:

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8 класс. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты.

Повороты на лыжах на месте махом.

Подъемы, спуски.

Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором». Преодоление небольших трамплинов. Подъемы на склон и спуски со склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Прохождение дистанции 3 км - подготовка к выполнению сдачи норм ГТО.

Игры.

«Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс. Спортивные игры

Баскетбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Перебежки без мяча с остановками и поворотами, повороты без мяча и с мячом, передвижения парами в нападении и защите лицом к друг к другу, Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

Ловля и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед.

Техника ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча.

Броски одной и двумя руками в прыжке. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Штрафной бросок одной рукой.

Индивидуальная техника защиты.

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением.

Техника перемещений, владения мячом.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Совершенствование техники перемещений, владения мячом.

Тактика игры.

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Нападение быстрым прорывом 3:2., взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон».

Овладение игрой.

Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

Волейбол

Правила соревнований по волейболу.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег; Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

Футбол

Передвижения и остановки.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).

Удары по мячу.

Совершенствование ударов по катящемуся и неподвижному мячу. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

Ведение мяча и обводка.

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Обыгрыш сближающихся противников. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

Отбор мяча.

Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Игра вратаря.

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры.

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций. Двусторонняя учебная игра.

9 класс. Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Строевой шаг. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре). Строевые упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Ритмическая гимнастика и ОФП

Акробатические упражнения и комбинации.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание из виса лежа на высокой, низкой перекладине 90 см. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы.

Лазанье.

Лазанье по канату. Подтягивания.

Опорные прыжки.

Опорный прыжок способом ноги врозь через козла в ширину. Опорный прыжок способом согнув ноги через козла в ширину. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину. Опорный прыжок прыжок боком через коня. Опорный прыжок способом согнув ноги через коня.  Опорный прыжок способом ноги врозь через коня.

9 класс. Спортивные единоборства

Основные способы самостраховки.

Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад) Развитие координационных способностей.

Стойки, захваты, броски.

Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. Освобождение от захватов. Задняя подножка. Бросок захватом пятки с упором колена изнутри. Передняя подножка.

Удержания.

Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника (удержание сбоку, удержание верхом)

Основные болевые приемы.

Рычаг локтя, когда противник лежит на спине. Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб.

Приемы самозащиты

Самозащита при нападении вооруженного или невооруженного соперника.

9 класс. Легкая атлетика

Техника спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника длительного бега.

Бег на 2000 метров – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника прыжка в длину:

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Техника прыжка в высоту:

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча:

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до18 м, девушки - 12-14 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Развитие выносливости.

Кросс до 3 км. - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей.

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега - подготовка к выполнению нормативов ГТО;

Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

9 класс. Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажный ходы. Чередование различных лыжных ходов. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой: переход без шага, переход через шаг, прямой переход, переход с одновременного хода на попеременный, с неоконченным отталкиванием палкой. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты.

Повороты на лыжах на месте махом.

Подъемы.

Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. Торможение и поворот «упором», «плугом». Подъемы на склон и спуски со склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры.

«Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы, и деятельности учителя с учетом программы воспитания**

**(5 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела (кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  | Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры);  - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации  создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся. |
|  |  |  | Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. |
|  |  |  | Высокий старт от 10 до 15 м. |
|  |  |  | Высокий старт и скоростной бег до 40 метров. |
|  |  |  | Челночный бег 3Х10. |
|  |  |  | Эстафеты, встречная эстафета. |
|  |  |  | Старты из различных исходных положений. |
|  |  |  | Кросс до 15 минут. |
|  |  |  | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. |
|  |  |  | Прыжки в длину с места толчком с 2х ног. |
|  |  |  | Метание на заданное расстояние. |
|  |  |  | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 метров. |
|  |  |  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
|  |  |  | Кросс до 15 минут. |
|  |  |  | Бег с препятствиями. |
|  |  |  | Бег на местности. |
|  |  |  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. |
|  |  |  | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди. |
|  |  |  | Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения на гибкость. | инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов. |
|  |  |  | Перестроение на месте в две, три шеренги. |
|  |  |  | Перестроение на месте в колонну по два, по три. |
|  |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
|  |  |  | Подтягивание из виса лежа на высокой (низкой) перекладине. |
|  |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |
|  |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). |
|  |  |  | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. |
|  |  |  | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. | создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. | - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя  - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход. |
|  |  |  | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Чередование различных лыжных ходов. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км. |
|  |  |  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. |
|  |  |  | Различные варианты подъемов. Игра с «Горки на горку». |
|  |  |  | Торможение и поворот «упором». |
|  |  |  | Торможение «плугом» и «полуплугом». |
|  |  |  | Преодоление небольших трамплинов. |
|  |  |  | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. |
|  |  |  | Спуск с преодолением бугров и впадин. |
|  |  |  | Подъемы на склон и спуски со склонов. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 2 км. |
|  |  |  | Подвижные игры и эстафеты на лыжах. «Кто дальше», «Шире шаг». |
|  |  |  | Прохождение дистанции 2 км - подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр. Основные правила игры в волейбол. | организовывать походы, экскурсии, экспедиции и т.п.; - сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;  - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации |
|  |  |  | Стойки игрока перемещения в стойке. |
|  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. |
|  |  |  | Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. |
|  |  |  | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. |
|  |  |  | Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
|  |  |  | Стойки игрока, перемещения в стойке (баскетбол). |
|  |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. |
|  |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге. |
|  |  |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойки на месте. |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |
|  |  |  | Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
|  |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |
|  |  |  | Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание». | вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета. |
|  |  |  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». |
|  |  |  | Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |
|  |  |  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
|  |  |  | Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. |
|  |  |  | ег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. |
|  |  |  | Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. |
|  |  |  | Бег на 1000 метров. |

**(6 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела (кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Низкий старт. Стартовый разгон. | - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации  - сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач |
|  |  |  | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. |
|  |  |  | Скоростной бег до 50 м. |
|  |  |  | Бег на результат 30м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Бег на результат 60 м. – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Метание малого (теннисного) мяча с места на дальность отскок от стены, на заданное расстояние. |
|  |  |  | Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в коридор 5-6 м. в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) с расстояния 6- 8 м. |
|  |  |  | Метание малого (теннисного) мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
|  |  |  | Старты из различных И. П. |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м– подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». |
|  |  |  | Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». |
|  |  |  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». |
|  |  |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание». |
|  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места - подготовка к сдаче нормативов ГТО. |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м. |
|  |  |  | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.** Строевой шаг. Перестроение на месте в две, три шеренги. Развитие гибкости. | - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися , способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя; |
|  |  |  | Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | О.Р.У. с гимнастической скакалкой. Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад упор ноги врозь. |
|  |  |  | Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90о. |
|  |  |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Учет кувырок назад в упор ноги врозь. |
|  |  |  | Стойка на лопатках, перекат назад в полушпагат. |
|  |  |  | Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. |
|  |  |  | Стойка на лопатках перекат назад в полу шпагат. Мост и з положения стоя. |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Баскетбол.** Стойка баскетболиста, перемещение в стойке. Повороты без мяча и с мячом. | привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация познавательной деятельности обучающихся |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. |
|  |  |  | Передача и ловля мяча со сменой мест. |
|  |  |  | Ведение мяча на месте и в движении. |
|  |  |  | Броски мяча двумя руками от груди. |
|  |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |
|  |  |  | Вырывание и выбивание мяча. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |
|  |  |  | Штрафной бросок. |
|  |  |  | Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. |
|  |  |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. |
|  |  |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.** Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». | побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); |
|  |  |  | Попеременный двухшажный ход. |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход. |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход. |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов. |
|  |  |  | Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.** Висы. Подтягивание на низкой перекладине 90см- подготовка к выполнению нормативов ГТО. | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися , способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя; |
|  |  |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа - подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Гимнастическая эстафета. |
|  |  |  | Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах с набивным и большим мячом. |
|  |  |  | Техника упражнений на «шведской стенке». |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Волейбол.** Стойки игрока. Перемещения в стойке. | - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя  - побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации  - сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
|  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками. |
|  |  |  | Передача мяча сверху двумя руками. |
|  |  |  | Передачи мяча над собой. |
|  |  |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |
|  |  |  | Верхняя подача мяча через сетку с расстояние 3-6 метров. |
|  |  |  | Верхняя подача мяча через сетку с расстояние 3-6 метров. |
|  |  |  | Техника прямого нападающего удара: разбег, прыжок, отталкивание. Имитация замаха и удара кистью по мячу. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
|  |  |  | Тактика свободного нападения. |
|  |  |  | Эстафеты и подвижные игры с мячом. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.** Попеременный двухшажный ход. | побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; |
|  |  |  | Одновременный бесшажный ход. |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов. |
|  |  |  | Повороты переступанием и прыжком на лыжах. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 2 км. |
|  |  |  | Различные варианты подъемов и спусков и спусков на лыжах. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 3 км. Подготовка с выполнению сдачи норм ГТО. |
|  |  |  | Торможение и поворот «упором». |
|  |  |  | Подъемы на склон и спуски со склона. |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов. |
|  |  |  | Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Футбол.**  Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. | инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;  создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся; |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). |
|  |  |  | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. |
|  |  |  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. |
|  |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. |
|  |  |  | Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. |
|  |  |  | Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. |
|  |  |  | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. |
|  |  |  | Нападение в игровых заданиях. Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол». |
|  |  |  | Двусторонняя учебная игра. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Бег в равномерном темпе до 15 мин. | сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач |
|  |  |  | Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. |
|  |  |  | Броски набивных мячей весом до 3 кг. |
|  |  |  | Прыжки в длину с места толчком с 2х ног – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Тестирование метания мяча на дальность. |
|  |  |  | Бег с преодолением препятствий. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.** Висы. Подтягивание на низкой перекладине 90см- подготовка к выполнению нормативов ГТО. | сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач |
|  |  |  | Техника лазания по канату, сгибание разгибание рук в упоре лежа - подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Лазание по канату. |
|  |  |  | Техника упражнений на «шведской стенке». |
|  |  |  | Гимнастическая эстафета. |
|  |  |  | Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. |
|  |  |  | Строевые упражнения в движении «противоходом», «змейкой». |
|  |  |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела(кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12 ч.)** | | | | |
| **1.** |  |  | Т/Б при занятиях на спортивных площадках. Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м. | - побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);  - поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; |
| **2.** |  |  | Высокий старт, стартовый разгон от 30 до 40м.  К.У. – подтягивание на низкой и высокой перекладине. |
| **3.** |  |  | Скоростной бег до 60м.  Эстафетный бег.  К.У. - прыжок в длину с места. |
| **4.** |  |  | Бег со старта в гору. Прыжки в длину через препятствие. |
| **5.** |  |  | Прыжки в длину через высокое препятствие. Бег 60м на результат. |
| **6.** |  |  | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат.  К.У. - метание мяча на дальность отскока от стены. |
| **7.** |  |  | Метание мяча на дальность с места. К.У. – бросок набивного мяча (2кг). |
| **8.** |  |  | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат.  Бег: 2 х 200м (м.- 46сек.; д. - 50сек.) |
| **9.** |  |  | Бег в равномерном беге 15-20 минут. К.У. – 200 и 400м. |
| **10.** |  |  | Бег: 3х500м (м); 3х300м (д). |
| **11.** |  |  | Переменный бег:1000м (м); 600м (д). |
| **12.** |  |  | Бег 1500м на результат. |
| **Баскетбол (18 ч.)** | | | | |
| **13.** |  |  | Т/Б на занятиях по спортивным играм. Передвижения в защитной стойке. Передача и ловля на месте, в прыжке. | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися , способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя; |
| **14.** |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Повороты на месте без мяча.  К.У. – прыжки через скакалку |
| **15.** |  |  | Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед.  К.У. – поднимание туловища из положения лежа. |
| **16.** |  |  | Ведение мяча с изменением скорости. Повороты с мячом после остановки. Игры и эстафеты. |
| **17.** |  |  | Передача и ловля мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. | - поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;  - побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); |
| **18.** |  |  | Тактика свободного нападения.  К.У. – подтягивание из виса и виса лежа. |
| **19.** |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.  К.У. – челночный бег без ведения и с ведением мяча. |
| **20.** |  |  | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игровые упражнения с набивными мячами. |
| **21.** |  |  | Бросок в движении после ловли мяча. К.У. – приседания с грузом на плечах. |
| **22.** |  |  | Нападение быстрым прорывом.  Тест на гибкость. |
| **23.** |  |  | Вырывание и выбивание мяча на месте. Эстафета «Слалом». |
| **24.** |  |  | Выбивание мяча при ведении.  К.У. – применение различных тактических комбинаций в играх. | - поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; |
| **25.** |  |  | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  К.У. - жонглирование мячами. | -  - побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);  - поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу; |
| **26.** |  |  | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. |
| **27.** |  |  | Комбинации из освоенных элементов.  К.У. – броски одной и двумя руками с места, в прыжке. |
| **28.** |  |  | Перехват мяча. Сочетание приемов.  К.У. – сочетание приемов. |
| **29.** |  |  | Игра и игровые задания: 2:1; 3:2;3:2. |
| **30.** |  |  | Учебная игра по правилам мини-баскетбола. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)** | | | | |
| **31.** |  |  | Т/Б. Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д). | привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизация познавательной деятельности обучающихся |
| **32.** |  |  | Акробатика: стойка на голове с согнутыми ногами (м); кувырок назад в полушпагат (д). |
| **33.** |  |  | Акробатическая комбинация.  К.У. – упражнения с набивными мячами. |
| **34.** |  |  | Подъем переворотом в упор толчком двумя на низкой перекладине (м). |
| **35.** |  |  | Махом одной толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь на р/в брусьях.(д) |
| **36.** |  |  | Высокая перекладина – махом назад соскок (м). Комбинация на гимнастическом бревне (д). |
| **37.** |  |  | Упражнения в висах и упорах. Подв. игра «Выталкивание из круга»  К.У.- на гибкость. |
| **38.** |  |  | Упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, бревне. К.У. – кувырок вперед в стойку на лопатках (м) |
| **39.** |  |  | Лазание по канату. К.У. – стойка на голове с согнутыми ногами. (м) |
| **40.** |  |  | Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д).  К.У. – кувырок назад в полушпагат. (д). |
| **41.** |  |  | Круговая тренировка с использо-ванием гимнастических снарядов, нестандартного спортивного оборудования. К.У. – акробатическая комбинация. |
| **42.** |  |  | Упражнения в висах и упорах. К.У. – с гантелями и набивными мячами. |
| **43.** |  |  | Опорные прыжки. К.У.-подъем переворотом на низкой перекладине  (м). |
| **44.** |  |  | Силовая полоса препятствий с использованием гимнастических снарядов. К.У. –упражнения на брусьях р/в (д). |
| **45.** |  |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. К.У. – комбинация на гимнастическом бревне (д). |
| **46.** |  |  | Комплекс ритмической гимнастики (д); комплекс силовых упражнений с использованием веса партнера и спортивных снарядов (м). |
| **47.** |  |  | Гимнастическая полоса препятствий.  Подв. Игра «Бой петухов» |
| **48.** |  |  | Опорные прыжки через гимнастического козла. |
| **Лыжная подготовка (18 ч.)** | | | | |
| **49.** |  |  | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход | побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **50.** |  |  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости |
| **51.** |  |  | Одновременный бесшажный ход |
| **52.** |  |  | Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости. |
| **53.** |  |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. |
| **54.** |  |  | Техника конькового хода. |
| **55.** |  |  | Чередование различных лыжных ходов. |
| **56.** |  |  | Чередование различных лыжных ходов. |
| **57.** |  |  | Повороты на лыжах на месте махом. |
| **58.** |  |  | Преодоление естественных препятствий на лыжах |
| **59.** |  |  | Торможение и поворот «упором» |
| **60.** |  |  | Преодоление небольших трамплинов |
| **61.** |  |  | Подъем в гору скользящим шагом. |
| **62.** |  |  | Подъемы на склон и спуски со склона |
| **63.** |  |  | Круговая эстафета на отрезках 300м (д) и 500м (м). |
| **64.** |  |  | Прохождение дистанции 2 км |
| **65.** |  |  | Прохождение дистанции 3 км |
| **66.** |  |  | Подв. игра «Гонки с преследованием. |
| **67.** |  |  | Прохождение дистанции 3-4км. |
| **68.** |  |  | Подв. игра «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка». |
| **69.** |  |  | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» |
| **Баскетбол (9 ч.)** | | | | |
| **70.** |  |  | Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника | устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися , способствующие позитивному восприятию требований и просьб учителя; |
| **71.** |  |  | Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| **72.** |  |  | Техника подбора, ведения, и броска мяча в движении. |
| **73.** |  |  | Броски в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. |
| **74.** |  |  | Индивидуальная техника защиты |
| **75.** |  |  | Комбинации из освоенных элементов. |
| **76.** |  |  | Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек -передача - ловля мяча в движении -бросок одной рукой от головы после двух шагов. |
| **77.** |  |  | Нападение быстрым прорывом. |
| **78.** |  |  | Учебная игра по правилам баскетбола. |
| **Волейбол (18 ч.)** | | | | |
| **79.** |  |  | Правила т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег пригибной и выполнение заданий. | - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета  - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры) |
| **80.** |  |  | Стойка игрока, приставной шаг в стойке, правым, левым боком, назад, вперед.  К.У. – выпрыгивание вверх без взмаха и с взмахом рук. |
| **81.** |  |  | Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки.  К.У. – жонглирование мячами. |
| **82.** |  |  | Чередование передач в стену с передачами над собой.  К.У. – игровые задания с набивными мячами. |
| **83.** |  |  | Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру, с перемещением, через сетку.  К.У. – прыжки через скакалку. |
| **84.** |  |  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.  К.У. – подтягивание из виса и виса лежа. |
| **85.** |  |  | Прием мяча снизу двумя руками, наброшенного партнером (расстояние постепенно увеличивать).  К.У. – выпрыгивание из приседа. |
| **86.** |  |  | Чередование передачи сверху – прием снизу.  К.У. – поднимание туловища из положения лежа. |
| **87.** |  |  | Сочетание передач: сверху – прием снизу, сверху над собой - снизу партнеру, снизу над собой – сверху партнеру. |
| **88.** |  |  | Нижняя прямая подача в стену.  К.У. – приседания с грузом на плечах. |
| **89.** |  |  | Подача мяча в парах на точность.  Подв. игры «Снайперы», « Подай и попади». |
| **90.** |  |  | Подача через сетку из-за лицевой линии. Подв. игры « Кто лучше подаст и примет мяч», «Сумей принять». |
| **91.** |  |  | Нападающий удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. |
| **92.** |  |  | Нападающий удар в парах – с подбрасывания мяча партнером. Подв. игры «Атака крепости», «Бомбардиры» |
| **93.** |  |  | Нападающий удар через сетку - с подбрасывания мяча партнером. Подв. игры «По наземной мишени». |
| **94.** |  |  | Позиционное нападение с изменением позиций. К.У. – прыжки в длину с места. |
| **95.** |  |  | Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченной площадке. |
| **96.** |  |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. |
| **Легкая атлетика (9 ч.)** | | | | |
| **97.** |  |  | Высокий старт с переходом на ускорение 30-40 м.  К.У. – подъем туловища из положения лежа. | - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета  - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры) |
| **98.** |  |  | Бег со старта в гору 5-7х20-30 м.  К.У. – челночный бег 3х10м. |
| **99.** |  |  | Бег на результат 30м и 60м. К.У. – прыжки в длину с места. |
| **100.** |  |  | Переменный бег: 3х600м (м), 3х400м (д).  К.У. – тройной прыжок с разбега. |
| **101.** |  |  | Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. |
| **102.** |  |  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. К.У. – бег на 200м и 400м. |
| **103.** |  |  | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага и с двух шагов.  К.У. – броски набивного мяча. |
| **104.** |  |  | Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов разбега на дальность.  К.У. – прыжки со скакалкой за 20 сек. (48-54раз.). |
| **105.** |  |  | Бег на 1500 м. |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела (кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Низкий старт до 30 м. | - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета  - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры) |
|  |  |  | Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. |
|  |  |  | Скоростной бег до 60 м. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. |
|  |  |  | Тестирование бега на 30 м – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Тестирование бега на 60 м – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Техника старта с опорой на одну руку. |
|  |  |  | Кросс до 15 мин, – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м – подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
|  |  |  | Тестирование прыжка в длину с места – подготовка к выполнению нормативов ГТО |
|  |  |  | Метание теннисного мяча на дальность с двух трех шагов. |
|  |  |  | Метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1) с разбега 12-14м (девочки), до 16м (мальчики) |
|  |  |  | Техника метания мяча 150 гр. с 4-5 беговых шагов в коридор 10м. на дальность – подготовка к выполнению нормативов ГТО |
|  |  |  | Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. |
|  |  |  | Метания различных снарядов из различных и. п. |
|  |  |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». |
|  |  |  | Тестирование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись». |
|  |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». |
|  |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.** Техника строевого шага. Развитие гибкости. |  |
|  |  |  | Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - подготовка к выполнению нормативов ГТО. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
|  |  |  | О.Р.У. с гимнастической скакалкой. Кувырок вперед и назад (мальчики, девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). |
|  |  |  | О.Р.У. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках с помощью (мальчики). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). |
|  |  |  | Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90°. Закрепление кувырок назад в упор стоя ноги врозь. |
|  |  |  | Из седа наклоны вперед, наклоны с захватом ног. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90°. |
|  |  |  | Из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Из упора присев в кувырок вперед, кувырок назад в стойку на лопатках (девочки) |
|  |  |  | Кувырок назад в упор ноги врозь прыжком в упор присев (мальчики), кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. |
|  |  |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Баскетбол. Правила игры, судейство.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. |
|  |  |  | Перебежки без мяча с остановками и поворотами, повороты без мяча и с мячом, передвижения парами в нападении и защите лицом к друг к другу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). |
|  |  |  | Различные способы ведения мяча. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
|  |  |  | Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед. |
|  |  |  | Броски мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении. |
|  |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. |
|  |  |  | Перехват мяча. Вырывание мяча и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владения мячом. |
|  |  |  | Штрафной бросок одной рукой. |
|  |  |  | Техника ведения мяча с изменением направления. Мини-баскетбол по упрощенным правилам |
|  |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Учебная игра. |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.**  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход. |
|  |  |  | Коньковый ход |
|  |  |  | Коньковый ход |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов |
|  |  |  | Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам». |
|  |  |  | Чередование различных лыжных ходов |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Волейбол. Правила игры, судейство.** Овладение техникой передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед). |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
|  |  |  | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |
|  |  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. |
|  |  |  | Прием мяча в парах на расстоянии 6,9 метров, без сетки. |
|  |  |  | Прием мяча после подачи (на месте, после перемещения) Игровые упражнения. |
|  |  |  | Прием мяча снизу, нижние подачи. |
|  |  |  | Нижняя прямая подача из-за лицевой линии. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
|  |  |  | Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров. |
|  |  |  | Прямой нападающий удар. Анализ техники, имитация нападающего удара, подготовительные и подводящие упражнения. |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. |
|  |  |  | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. |
|  |  |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  |  |  | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. |
|  |  |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  |  |  | Игра по правилам. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.** Повороты на лыжах на месте махом |
|  |  |  | Различные варианты подъемов и спусков на лыжах. Игра с «Горки на горку» |
|  |  |  | Торможение и поворот «упором» |
|  |  |  | Торможение и поворот «упором» Игра «Биатлон» |
|  |  |  | Преодоление небольших трамплинов |
|  |  |  | Подъемы на склон и спуски со склонов. |
|  |  |  | Подъемы на склон и спуски со склонов. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 4,5 км. |
|  |  |  | Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам». | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
|  |  |  | **Т.Б. по спортивным единоборствам.** Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад). Развитие координационных способностей. |
|  |  |  | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. Задняя подножка. Бросок захватом пятки с упором колена изнутри. Передняя подножка. |
|  |  |  | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника (удержание сбоку, удержание верхом). |
|  |  |  | Болевые приемы. Рычаг локтя, когда противник лежит на спине. Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб. |
|  |  |  | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника. |
|  |  |  | Прохождение дистанции 3 км - подготовка с выполнению сдачи норм ГТО. |
|  |  |  | Игры: «Гонки с выбыванием», «Биатлон». |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по спорт. играм. Футбол. Правила игры.** Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
|  |  |  | Удары по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. |
|  |  |  | Различные способы ведения мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. |
|  |  |  | Обыгрыш сближающихся противников. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. |
|  |  |  | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. |
|  |  |  | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. |
|  |  |  | Нападение в игровых заданиях. Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол». |
|  |  |  | Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол» |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по гимнастике.** Общеразвивающие упражнения в парах с набивным мячом. |
|  |  |  | Висы. Подтягивание на высокой (мальчики), низкой перекладине 90см (девочки) - подготовка к выполнению нормативов ГТО. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры) |
|  |  |  | Техника лазания по канату; сгибание разгибание рук в упоре лежа - подготовка к выполнению нормативов ГТО |
|  |  |  | Лазание по канату в два и три приема. |
|  |  |  | **Т.Б. на занятиях по л./а**. Кросс до 15 минут (в равномерном темпе) |
|  |  |  | Тестирование бега на 30м | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
|  |  |  | Тестирование бега на 60м |
|  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10 м |
|  |  |  | Эстафеты, старты из различных и. п. |
|  |  |  | Тестирование бега на 1500 м. (девочки), 2000 м (мальчики). |
|  |  |  | Тестирование метания мяча на дальность |
|  |  |  | Метания различных снарядов из различных и. п. |
|  |  |  | Техника упражнений на «шведской стенке», упражнения с гимнастической скамейкой. |
|  |  |  | Полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
|  |  |  | Прыжки через скакалку. Упражнения с обручем. |
|  |  |  | Опорный прыжок через гимнастический козел согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастический конь ноги врозь (девочки). |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Название раздела(кол-во часов) и темы** | **Виды деятельности учителя с учетом программы воспитания** |
| **План** | **Факт** |
| **1.** |  |  | **ПТБ на уроках л/атлетики**. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **2.** |  |  | Низкий старт*(*30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег 30м-подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |
| **3.** |  |  | Бег  100 м-подготовка к сдаче норм ГТО*.* Эстафетный бег. |
| **4.** |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. |
| **5.** |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13- 15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. |
| **6.** |  |  | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. |
| **7.** |  |  | Метание гранаты 500г,700 г на дальность-подготовка к сдаче норм ГТО. |
| **8.** |  |  | Метание гранаты 500г,700 г с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность вкоридор 10 м и заданное расстояние. |
| **9.** |  |  | Метание гранаты 500г,700 г в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. |
| **10.** |  |  | Челночный бег-подготовка к сдаче норм ГТО. |
| **11.** |  |  | Прыжок в длину с места - подготовка к сдаче норм ГТО. |
| **12.** |  |  | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
| **13.** |  |  | Бег в равномерном темпе 15-25 мин. |
| **14.** |  |  | Наклон вперед из положения стоя- подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие координационных способностей. |
| **15.** |  |  | Игры, эстафеты с использованием упражнений из л/а. |
| **16.** |  |  | **ПТБ на уроках спортигр. Волейбол.**Правила игры, судейство.Овладение техникой передвижений (перемещения лицом, боком, спиной вперед). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **17.** |  |  | Варианты техники приема и передач мяча двумя руками сверху, снизу. |
| **18.** |  |  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в зоны 5,6 и 1. |
| **19.** |  |  | Прием с подачи и передача в зону 3. Нижняя прямая подача. |
| **20.** |  |  | Прямой нападающий удар из зоны 4. Техника игровых приёмов. |
| **21.** |  |  | Прямой нападающий удар из зоны 3. Техника игровых приемов. |
| **22.** |  |  | Одиночное блокирование. Страховка. |
| **23.** |  |  | Блокирование вдвоем. Страховка. |
| **24.** |  |  | Тактические действия в нападении и защите. |
| **25.** |  |  | Индивидуальные, групповые действия в защите. Командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам. |
| **26.** |  |  | Командные действия в нападении и в защите. Игра по правилам. Повторение приемов игры в защите и нападении. |
| **27.** |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре волейбол.  Судейство соревнований. |
| **28.** |  |  | **ПТБ на занятиях гимнастикой.**  Строевые упражнения, перестроения, передвижения. Развитие гибкости. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **29.** |  |  | Строевые упражнения. Повороты в движении. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| **30.** |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед два слитно, кувырок назад(юноши, девушки) Кувырок назад упор стоя ноги врозь(юноши). |
| **31.** |  |  | ОРУ. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках с помощью(юноши). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(девушки). |
| **32.** |  |  | ОРУ.Кувырок вперед ноги скрестно, поворот на 90°. Закрепление кувырок назад в упор стоя ноги врозь. |
| **33.** |  |  | Из основной стойки кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (юноши). Из упора присев в кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (девушки). |
| **34.** |  |  | Кувырок назад в упор ноги врозь прыжком в упор присев (юноши), кувырок назад в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. |
| **35.** |  |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. |
| **36.** |  |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. |
| **37.** |  |  | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. |
| **38.** |  |  | Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 120-125 см. |
| **39.** |  |  | Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 120-125 см.Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| **40.** |  |  | ОРУ со скакалкой.Переворот боком. |
| **41.** |  |  | ОРУ с обручами. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. |
| **42.** |  |  | Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| **43.** |  |  | **ПТБ. Спортивные единоборства.** Упражнения по овладению приемами самостраховки (группировка при падении вперед, на бок, назад) Развитие координационных способностей. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **44.** |  |  | Значение стойки и захвата для выполнения бросков вперед и назад. Задняя подножка. Бросок захватом пятки с упором колена изнутри. Передняя подножка. |
| **45.** |  |  | Основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника(удержание сбоку, удержание верхом). |
| **46.** |  |  | Болевые приемы. Рычаг локтя, когда противник лежит на спине. Рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб. |
| **47.** |  |  | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника. |
| **48.** |  |  | Приемы самозащиты при нападении вооруженного или невооруженного соперника. |
| **49.** |  |  | **ПТБ на уроках лыжной подготовки.** Одновременный бесшажный и попеременный двухшажные ходы. |
| **50.** |  |  | Работа рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км. | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **51.** |  |  | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км с 2-3 ускорениями по 200м. |
| **52.** |  |  | Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение 2 км. |
| **53.** |  |  | Попеременный четырехшажный ход. Прохождение 3 км. |
| **54.** |  |  | Преодоление контруклонов. Прохождение 3 км. |
| **55.** |  |  | Преодоление контруклонов. Прохождение 1 км на время. |
| **56.** |  |  | Подъемы и спуски. Коньковый ход. Прохождение 3 км со средней скоростью. |
| **57.** |  |  | Переход с одного хода на другой. Прохождение 3 км с ускорениями до 300 м. |
| **58.** |  |  | Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов. |
| **59.** |  |  | Преодоление подъемов и препятствий. Подъем «елочкой». |
| **60.** |  |  | Торможение и поворот «плугом»,«упором». Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению норм ГТО. |
| **61.** |  |  | Повторное прохождение отрезков 400-500 м. Эстафета. |
| **62.** |  |  | Прохождение дистанции 4 км с применением изученных ходов. |
| **63.** |  |  | Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. Подготовка к выполнению норм ГТО. |
| **64.** |  |  | Прохождение дистанции до 6 км с применением изученных ходов. |
| **65.** |  |  | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |
| **66.** |  |  | Учет прохождения дистанции 2 км, 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. |
| **67.** |  |  | Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. «Гонки с выбыванием». |
| **68.** |  |  | Соревнования по лыжным гонкам,дистанция 2км-3км. |
| **69.** |  |  | **ПТБ на уроках спортигр. Баскетбол.** Правила игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| **70.** |  |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления партнера. |  |
| **71.** |  |  | Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| **72.** |  |  | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола. |
| **73.** |  |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по правилам. |
| **74.** |  |  | Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Игра по правилам. |
| **75.** |  |  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Игра по правилам. |
| **76.** |  |  | Бросок одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой в прыжке. Игра по правилам. |
| **77.** |  |  | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Игра по правилам. |
| **78.** |  |  | Бросок одной рукой по кольцу в движении. |
| **79.** |  |  | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). |
| **80.** |  |  | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Судейство соревнований. |
| **81.** |  |  | **П.Т.Б. на уроках спортигр. Футбол. Правила игры.**Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их  - вызывать живой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/обучающихся в контексте содержания учебного предмета |
| **82.** |  |  | Удары по неподвижному и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. |
| **83.** |  |  | Различные способы ведения мяча. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. |
| **84.** |  |  | Обыгрыш сближающихся противников. Обводка с помощью обманных движений (финтов). Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. |
| **85.** |  |  | Игра вратаря. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. |
| **86.** |  |  | Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. |
| **87.** |  |  | Нападение в игровых заданиях. Двусторонняя учебная игра «Мини-футбол». |
| **88.** |  |  | Двусторонняя учебная игра «Футбол». |
| **89.** |  |  | Висы. Подтягивание на высокой (юноши), низкой перекладине 90см (девушки) - подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| **90.** |  |  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа - подготовка к выполнению нормативов ГТО. |
| **91.** |  |  | Полоса препятствий с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| **92.** |  |  | **Легкая атлетика.** Кросс 20-25минут( в равномерном и переменном темпе). | - формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни (для физической культуры)  - защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях  - общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их |
| **93.** |  |  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Тестирование бега на 30м. |
| **94.** |  |  | Тестирование бега на 60м. |
| **95.** |  |  | Тестирование челночного бега 3х10. |
| **96.** |  |  | Тестирование бега на 1000м. |
| **97.** |  |  | Эстафетный бег. |
| **98.** |  |  | Тестирование бега на 1500м. |
| **99.** |  |  | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. |
| **100.** |  |  | Тестирование метания мяча на дальность. |
| **101.** |  |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |
| **102.** |  |  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. |