|  |
| --- |
| Приложение № 1 к основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Паратунская СШ» (утверждено приказом № 214 от 28.08.2023) |

|  |
| --- |
| Рабочая программапо учебному предмету «Физическая культура»для 5-9 классов |

Рабочая программа по физической культуре 5-9 классов является приложением основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Паратунская СШ».

 Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможнсти и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* проведение самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметныерезультаты освоения физической культуры.**

 Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

 Предметные результаты (выпускник научится):

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. **Содержание предмета «Физическая культура»**

Содержание предмета «Физическая культура» предусматривает:физическая культура как область знаний;способы двигательной (физкультурной) деятельности; физическое совершенствование.

 **В разделе «Физическая культура как область знаний»:** История и современное развитие физической культуры:олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры;физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия):физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств;техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».Физическая культура человека:здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

 **В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности: о**рганизация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения;составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.Оценка эффективности занятий физической культурой:самонаблюдение и самоконтроль; оценка эффективности занятий и техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

 **В разделе «Физическое совершенствование»:**физкультурно-оздоровительная деятельность:комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой; комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств;индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).Спортивно-оздоровительная деятельность:гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Элементы упражнений из самбо:задняя подножка; падение на правый и левый бок, задняя подножка; кувырок назад, защита от удержания сбоку; падение назад, защита от удержания поперек; падение на правый и левый бок, задняя подножка; освобождение от захватов за руки; падение назад через партнера; падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка; падение назад, бросок с захватом 2- х ног; освобождение от захватов за волосы.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки);легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча;спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила;плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем;лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах;полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка;упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости);специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств**

**для учащихся 5 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Уровень физической подготовленности** |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30 м, с | **5.4** | **6.1** | **6.3** | **5.6** | **6.3** | **6.4** |
| 2. Бег 60 м, с | **10.0** | **10.6** | **11.2** | **10.4** | **10.8** | **11.4** |
| 3. Челночный бег 3 х 10 м, с  | **8.5** | **9.3** | **9.7** | **8.9** | **9.7** | **10.1** |
| 4. Прыжок в длину с места, см | **181** | **160** | **140** | **176** | **150** | **130** |
| 5. Прыжок в высоту, см | **105** | **100** | **85** | **100** | **90** | **80** |
| 6. 6-минутный бег, м | **1300** | **1000** | **900** | **1100** | **850** | **700** |
| 7. Бег 1000 м, мин. с | **4.34** | **5.11** | **-** | **4.57** | **5.36** | **-** |
| 8. Наклон вперёд из положения сидя, см | **9** | **6** | **2** | **11** | **8** | **4** |
| 9. Бег 2000 м | Без учета времени | Без учета времени |
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | **340** | **300** | **280** | **280** | **260** | **220** |
| 11. Метание малого мяча, м  | **34** | **27** | **20** | **21** | **17** | **14** |
| 12. Подтягивание на высокой перекладине из виса | **6** | **4** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | **-** | **-** | **-** | **19** | **10** | **4** |
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд | **-** | **-** | **-** | **23** | **18** | **-** |
| 15. Ходьба на лыжах 1 км, мин. с  | **6.30** | **7.00** | **7.40** | **7.00** | **7.30** | **8.10** |
| 16. Ходьба на лыжах 2 км | Без учета времени | Без учета времени |

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств**

**для учащихся 6 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Уровень физической подготовленности** |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30м, с | **5.3** | **5.8** | **6.0** | **5.3** | **6.0** | **6.3** |
| 2. Бег 60м, с | **9.8** | **10.4** | **11.1** | **10.3** | **10.6** | **11.2** |
| 3. Челночный бег 3х10м, с  | **8.3** | **9.0** | **9.3** | **8.8** | **9.6** | **10.0** |
| 4. Прыжок в длину с места, см | **181** | **165** | **145** | **176** | **155** | **135** |
| 5. Прыжок в высоту, см | **115** | **110** | **90** | **110** | **100** | **85** |
| 6. 6-минутный бег, м | **1350** | **1100** | **950** | **1150** | **900** | **750** |
| 7. Бег 1000м, мин. с | **4.25** | **5.02** | **-** | **4.45** | **5.24** | **-** |
| 8. Наклон вперёд из пол. сидя, см | **9** | **6** | **2** | **12** | **9** | **5** |
| 9. Бег 2000 м | Без учета времени | Без учета времени |
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | **360** | **330** | **270** | **330** | **280** | **230** |
| 11. Метание малого мяча, м  | **36** | **29** | **21** | **23** | **18** | **15** |
| 12.Подтягивание на высокой перекладине из виса | **7** | **4** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| 13.Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | **-** | **-** | **-** | **20** | **11** | **4** |
| 14. Поднимание туловища из пол. лёжа на спине, кол-во раз за 30 сек | **-** | **-** | **-** | **24** | **18** | **-** |
| 15. Ходьба на лыжах 2км, мин. с  | **14.00** | **14.30** | **15.00** | **14.30** | **15.00** | **15.30** |
| 16. Ходьба на лыжах 3км., 4км | Без учета времени | Без учета времени |
| 17.Бег на коньках 60м, с. | **10.5** | **12.5** | **14.0** | **11.0** | **13.0** | **15.0** |
| 18.Бег на коньках 300м, с. | **47.0** | **52.0** | **58.0** | **50.0** | **55.0** | **1.03** |
| 19.Бег на коньках 1500-2000м | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 20.Плавание кроль на груди 25м,сек | **35,0** | **40,0** | **45,0** | **40,0** | **45,0** | **50,0** |
| 21. Плавание любым способом в м | **100** | **75** | **35** | **80** | **60** | **50** |

**НОРМАТИВЫ ГТО**

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11-12 лет) (6 класс)

 **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видыиспытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | ЗолотойЗнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на выс.перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 17 |
|  | или сгиб.и разгиб рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
|  | Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2км (м., сек.) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств**

**для учащихся 7 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Уровень физической подготовленности** |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30м, с | **5.1** | **5.6** | **5.9** | **5.4** | **6.0** | **6.2** |
| 2. Бег 60м, с | **9.4** | **10.2** | **11.0** | **9.8** | **10.4** | **11.0** |
| 3. Челночный бег 3х10м, с  | **8.3** | **9.0** | **9.3** | **8.7** | **9.5** | **10.0** |
| 4. Прыжок в длину с места, см | **191** | **170** | **150** | **181** | **160** | **140** |
| 5. Прыжок в высоту, см | **125** | **115** | **100** | **110** | **100** | **90** |
| 6. 6-минутный бег, м | **1400** | **1150** | **1000** | **1200** | **950** | **800** |
| 7. Бег 1000м, мин. с | **4.15** | **4.52** | **-** | **4.40** | **5.19** | **-** |
| 8.Наклон вперёд из пол. сидя, см | **8** | **5** | **2** | **13** | **10** | **6** |
| 9. Бег 2000м | Без учета времени | Без учета времени |
| 10.Прыжок в длину с разбега,см | **380** | **350** | **290** | **350** | **300** | **240** |
| 11. Метание малого мяча, м  | **39** | **31** | **23** | **26** | **19** | **16** |
| 12.Подтягивание на высокой перекладине из виса | **7** | **5** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| 13.Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | **-** | **-** | **-** | **19** | **12** | **5** |
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд | **-** | **-** | **-** | **24** | **18** | **-** |
| 15. Ходьба на лыжах 2км,мин. с  | **13.00** | **14.00** | **14.30** | **14.00** | **14.30** | **15.00** |
| 16. Ходьба на лыжах 3км, мин. | **15.00** | **17.00** | **19.00** | Без учета времени |

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видыиспытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | ЗолотойЗнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 18 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достатьполпальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладоням | Достать пол пальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями |
|  | Испытания (тесты) по выбору |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км(мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км(мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кроссна 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плаваниена 50 м(мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкойтуристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств**

**для учащихся 8 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Уровень физической подготовленности** |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30м, с | **5.0** | **5.5** | **5.8** | **5.3** | **5.9** | **6.1** |
| 2. Бег 60м, с | **8.8** | **9.7** | **10.5** | **9.7** | **10.2** | **10.7** |
| 3. Челночный бег 3х10м, с | **8.0** | **8.7** | **9.0** | **8.6** | **9.4** | **9.9** |
| 4. Прыжок в длину с места, см | **196** | **180** | **160** | **181** | **160** | **145** |
| 5. Прыжок в высоту, см | **130** | **120** | **105** | **115** | **105** | **95** |
| 6. 6-минутный бег, м | **1450** | **1200** | **1050** | **1250** | **1000** | **850** |
| 7. Бег 1000м, мин. с | **3.57** | **4.34** | **-** | **4.23** | **5.02** | **-** |
| 8.Наклон вперёд из пол.сидя, см | **10** | **7** | **3** | **15** | **12** | **7** |
| 9. Бег 2000м | Без учета времени | Без учета времени |
| 10.Прыжок в длину с разбега, см | **410** | **370** | **310** | **360** | **310** | **260** |
| 11. Метание малого мяча, м | **42** | **37** | **28** | **27** | **21** | **17** |
| 12.Подтягивание на в. перекладине  | **9** | **6** | **2** | **-** | **-** | **-** |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | **-** | **-** | **-** | **17** | **13** | **5** |
| 14. Поднимание туловища из пол.лёжа на спине, кол-во за 30 сек. | **-** | **-** | **-** | **24** | **20** | **-** |
| 15. Ходьба на лыжах 2км, мин.  | **5.30** | **6.00** | **7.00** | **6.00** | **6.30** | **7.30** |
| 16. Ходьба на лыжах 2км, мин.  | **13.00** | **14.00** | **14.30** | **14.00** | **14.30** | **15.00** |
| 17. Ходьба на лыжах 3км., мин.  | **14.30** | **16.30** | **18.00** | Без учета времени |
| 18. Ходьба на лыжах 5км. | Без учета времени | Без учета времени |

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств**

**для учащихся 9 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **Уровень физической подготовленности** |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1. Бег 30 м, с | **4.8** | **5.3** | **5.5** | **5.2** | **5.8** | **6.0** |
| 2. Бег 60 м, с | **8.4** | **9.2** | **10.0** | **9.4** | **10.0** | **10.5** |
| 3. Челночный бег 3 х 10 м, с  | **7.7** | **8.4** | **8.6** | **8.5** | **9.3** | **9.7** |
| 4. Прыжок в длину с места, см | **206** | **190** | **175** | **186** | **165** | **155** |
| 5. Прыжок в высоту, см | **130** | **125** | **110** | **115** | **110** | **100** |
| 6. 6-минутный бег, м | **1500** | **1250** | **1100** | **1300** | **1050** | **900** |
| 7. Бег 1000 м, мин. с | **3.46** | **4.23** | **-** | **4.33** | **5.12** | **-** |
| 8. Наклон вперёд из полож. сидя, см | **11** | **8** | **4** | **16** | **12** | **7** |
| 9. Бег 2000 м | **9.20** | **10.00** | **11.00** | **10.20** | **12.00** | **13.00** |
| 10. Прыжок в длину с разбега, см | **430** | **380** | **330** | **370** | **330** | **290** |
| 11. Метание малого мяча, м  | **45** | **40** | **31** | **28** | **23** | **18** |
| 12. Подтягивание на высокой перекладине из виса | **9** | **7** | **3** | **-** | **-** | **-** |
| 13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | **-** | **-** | **-** | **16** | **12** | **5** |
| 14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 секунд | **-** | **-** | **-** | **25** | **21** | **-** |
| 15. Ходьба на лыжах 2 км, мин. с  | **13.00** | **14.00** | **14.30** | **14.00** | **14.30** | **15.00** |
| 16. Ходьба на лыжах 3 км., мин. | **14.30** | **16.30** | **18.00** | Без учета времени |
| 17. Бег на лыжах 5 км. | Без учета времени | Без учета времени |

**НОРМАТИВЫ ГТО**

IV СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 13-15 лет) (8-9 класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Видыиспытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | ЗолотойЗнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | – | – | – |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 18 |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достатьполпальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями |
|  | Испытания (тесты) по выбору |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кроссна 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м(мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкойтуристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|  | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

**3. Тематическое планирование**

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока**  | **Содержание**  | **Кол-во часов**  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1  | Инструктаж по т/б на занятиях л/а. *История Олимпийских игр.*  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. *Олимпийские игры древности.* Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ). Специально беговые упражнения (далее СБУ). Бег с ускорением (10-30 м).  | 1  |
| 2  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ (*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способам).* Бег с ускорением (10-30м). Развитие скоростных способностей. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 3  | Челночный бег. Тест: бег 30 м с высокого старта.  | Беговая разминка (бег 5-7мин ОРУ, СБУ). Челночный бег. Тестирование бега 30 м. с высокого старта. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 4  | Развитие скоростных способностей. Тест: 60 м. Бег с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Развитие скоростных способностей, выполнение специальных беговых упражнений (далее СБУ). *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»* (далее ГТО). Тестирование бега 60м с высокого старта (ГТО).  | 1  |
| 5  | Спринтерский бег с низкого и высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ (*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами).* Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 6  | Челночный бег. Тест 3x10 м. Прыжок с места.  | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Развитие скоростных способностей. Выполнение прыжка с места.  | 1  |
| 7  | Тестирование: прыжок с места.  | Беговая разминка. ОРУ. Прыжок с места, сдача теста (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 8  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.  | 1  |
| 9  |  Равномерный бег на дистанции 2000 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка равномерный бег на длинные дистанции - 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 10  | Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 300/500 м.  | ОРУ в движении СБУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Тест: бег - 300 (д.), 500 (м.) м.  | 1  |
| 11  | Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель и с разбега на дальность.  | 1  |
| 12  |  Метание малого мяча. Сдача теста: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель и с разбега на дальность. Тест: метание малого мяча с разбега.  | 1  |
| **Спортивные игры (Баскетбол) (9 ч)** |
| 13  | Инструктаж т/б на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока.  | Инструктаж по Т/Б. на занятиях по баскетболу. ОРУ в движении Разминка с б/б мячами. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие координации, ловкости. Стойки и передвижения игрока.  | 1  |
| 14  | *История баскетбола*. Стойки и передвижения игрока.  | История баскетбола. ОРУ в движении. Разминка с б/б мячами**.** Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока.  | 1  |
| 15  | Правила игры в баскетбол. Повороты и остановки прыжком.  | ОРУ в движении. Разминка с б/б мячами. Правила игры в баскетбол. Повороты и остановки прыжком. Развитие координационных способностей, развитие ловкости.  | 1  |
| 16  | Повороты на месте и в движении.  | ОРУ в движении. Разминка с б/б мячами. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока. Повороты на месте, в движении и остановки.  | 1  |
| 17  | Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки.  | ОРУ в движении. Разминка с б/б мячами. Развитие координационных способностей, ловкости. Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки.  | 1  |
| 18  | Ловля и передача мяча.  | Комплекс ОРУ в движении. Техника ловли и передачи мяча в парах, в тройках. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 19  | Ловля и передача мяча в движении.  | Комплекс упражнений в движении. Техника ловли и передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 20  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.  | Комплекс упражнений в движении. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра мини - баскетбол. Нарушения правил игры в баскетболе (фолы).  | 1  |
| 21  | Тестирование: ведение мяча в движении правой и левой рукой.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Тестирование: ведение мяча правой и левой рукой. Игра в баскетбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Волейбол) (9 ч)** |
| 22 | ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения игрока.  | ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Перемещения в стойке. Передача мяча над собой.  | 1  |
| 23 | Стойки и перемещения игрока.  | ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Перемещения игрока. Эстафеты с мячом.  | 1  |
| 24  | Передачи мяча из зоны в зону двумя руками.  | ОРУ в движении. Передача мяча из зоны в зону двумя руками.  | 1  |
| 25  | Передачи мяча двумя руками.  | ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.  | 1  |
| 26 | Нижняя прямая подача мяча.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.  | 1  |
| 27  | Верхняя прямая подача мяча.  | ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Верхняя прямая подача мяча. Развитие физических качеств.  | 1  |
| 28  | Прием мяча снизу.  | ОРУ в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру. Развитие физических качеств. Игра по упрощенным правилам.  | 1  |
| 29  | Прием и передача мяча снизу двумя руками.  | ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру. Нижняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | 1  |
| 30  | Комбинации из освоенных элементов: приём, передача.  | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача. Игра по упрощенным правилам.  | 1  |
| **Спортивные игры (Футбол) (6 ч)** |
| 31  | Инструктаж по т/б на уроках футбола. Ведение мяча.  | Инструктаж по т/б на уроках футбола. ОРУ в движении. Технико-тактические действия и приемы игры в минифутбол. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча внутренней и внешней частью подьёма ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 32  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении. Технико-тактические действия и приемы игры в минифутбол. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол (игра по правилам).  | 1  |
| 33  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении. Технико-тактические действия и приемы игры в минифутбол. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.  | 1  |
| 34  | Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.  | ОРУ в движении. Технико-тактические действия и приемы игры в минифутбол. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол (игра по правилам).  | 1  |
| 35  | Удары по мячу.  | ОРУ в движении. Технико-тактические действия и приемы игры в минифутбол. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Игра в мини-футбол (игра по правилам).  | 1  |
| 36  | Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.  | ОРУ в движении. Технико-тактические действия и приемы игры в минифутбол. Развитие физических качеств. Игра «Отдай и выйди». Удары по воротам. Комбинация из элементов ведения, пас, удар. Учебная игра в мини-футбол (игра по правилам).  | 1  |
| **Лыжная подготовка (23 ч)** |
| 37  | Т/Б на занятиях лыжной подготовки. Выбор спортивного инвентаря.  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь.  | 1  |
| 38  | Скользящий шаг на лыжах.  |  Пройти дистанцию 500 м с переменной скоростью скользящим шагом. Игры на лыжах. Кто дальше прокатится?» Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости, координации).  | 1  |
| 39  |  Поворот переступанием на лыжах.  |  Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. Поворот переступанием. Игры на лыжах «Пройди в ворота».  | 1  |
| 40  | Повороты на лыжах переступанием.  | Прохождение дистанции 1км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Повороты на лыжах переступанием.  | 1  |
| 41  | Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.  | Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах переступанием (контрольное упражнение).  | 1  |
| 42  | Попеременный двухшажный ход.  | Прохождение в медленном темпе 1000 м. попеременным двухшажным ходом на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 100 м (лыжная гонка).  | 1  |
| 43  | Одновременный бесшажный ход.  | Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью Одновременный бесшажный ход (работа рук). Упражнение без палок. Встречная эстафета без палок.  | 1  |
| 44  | Одновременный одношажный ход.  | одношажный и бесшажный ход (работа рук). Линейная эстафета с поворотами, с метанием снежков. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.  | 1  |
| 45  | Попеременный двухшажный ход без палок.  | Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом на лыжах без палок, с палками и одновременным двухшажным ход. | 1  |
| 46  | Попеременный и одновременный двухшажный ход.  | Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 1км попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ход.  | 1  |
| 47  | Торможения «плугом». Повороты.  | Специальная физическая подготовка. Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж. Торможения «плугом». Прохождение дистанции 1 км.  | 1  |
| 48  | Торможения «упором». Повороты.  | Специальная физическая подготовка. Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж. Торможения «упором». Круговая эстафета: передача лыжных палок с этапом до 50 м.  | 1  |
| 49  | Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».  | Спуск со склона в высокой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 50  | Спуск в средней и низкой стойке. Подъём «лесенкой».  | Спуск со склона в средней и низкой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 51  | Комбинированные лыжные ходы.  | Специальная физическая подготовка. Прохождение дистанции 2 км комбинированными ходами (попеременный двухшажный и одновременный бесшажный). Игра «Подними предмет».  | 1  |
| 52  | Комбинированный ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | Прохождение дистанции 2 км. Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный. Круговая эстафета, передачей лыжных палок с этапом до 50 м.  | 1  |
| 53  | Комбинированные ходы: попеременный и одновременный двухшажный.  | Повороты. Подъемы. Спуски. Прохождение дистанции 2 км. Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный. | 1  |
| 54  | Прохождение дистанции на лыжах 1000 м на время.  | Прохождение дистанции 1000м на время (лыжная гонка). Игра «Подними предмет». Прохождение дистанции на лыжах 1000 м на время.  | 1  |
| 55  | Лыжные ходы. Рациональное питание. | Повторение лыжных ходов.попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный Прохождение дистанции 2км. Рациональное питание.  | 1  |
| 56  | Эстафеты на лыжах.  | Прохождение дистанции 1 км. Встречная. Линейная. Круговая эстафеты.  | 1  |
| 57  | Преодоление препятствий на лыжах.  | Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием».  | 1  |
| 58  | Встречные эстафеты на лыжах.  | Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности. Встречные эстафеты с этапами до 100 м без палок и с палками.  | 1  |
| 59  | Игры на лыжах: «Салки», «Ворота».  |  Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности. Игры: «Салки», «Ворота».  | 1  |
| **Конькобежная подготовка (2часа)** |
| 60 | Техника безопасности при занятиях на коньках, правила поведения на льду. | Инструктаж по технике безопасности. Выбор одежды, спортивного инвентаря. Правила поведения на льду. Приемы и техника падения. | 1 |
| 61 | Приемы и техника падения. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики и самбо (22 ч)** |
| 62  | Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой. История гимнастики.  | Инструктаж по Т/Б*.* История гимнастики.Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Общефизическая подготовка (ОФП).  | 1  |
| 63  | Кувырок вперед и назад.  | Комплекс ОРУ в движении. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.  | 1  |
| 64  | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие координации. Акробатические упражнения, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.  | 1  |
| 65  | Тестирование: акробатические упражнения.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие координации. Акробатические упражнения и комбинации. Акробатическая комбинация кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, тестирование. | 1  |
| 66 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). | 1  |
| 67 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). Тестирование. | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) тестирование. | 1  |
| 68  |  Эстафеты и игры с предметами.  | ОРУ в движении. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Эстафеты и игры с предметами (с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками).  | 1  |
| 69  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. ОФП.  | ОРУ в движении. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнение ОФП (мальчики). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы).  | 1  |
| 70  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. ОФП.  | ОРУ в движении. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнение ОФП (мальчики). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы).  | 1  |
| 71  | Опорный прыжок через козла.  | ОРУ. Комплекс упражнений, направленный на коррекцию осанки. Разминка в движении. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические комбинации. Опорный прыжок через козла, ноги врозь.  | 1  |
| 72  | Упражнения на гимнастической скамейке.  | Разминка в движении. Развитие координационных способностей. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись.  | 1  |
| 73  | Опорный прыжок через козла.  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь. Упражнение на пресс. Развитие координационных способностей, силовых качеств.  | 1  |
| 74  | Опорный прыжок через козла, контрольное упражнение.  | Комплекс ОРУ в движении. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (контрольное упражнение). Развитие координационных способностей, силовых качеств. Круговая тренировка (отжимание, упражнение на пресс, прыжки через скакалку).  | 1  |
| 75  | Лазание по канату в 3 приема. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.  | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Лазание по канату в 3 приема. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, силовых качеств. Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).  | 1  |
| 76  | Лазание по канату в 3 приема, контрольное упражнение.  | ОРУ в движении. Разминка с обручами в движении. Лазание по канату (контрольное упражнение). Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 77  | Общефизическая подготовка. Тестирование: прыжки через скакалку. | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тест: прыжки через скакалку. | 1  |
| 78 | Общефизическая подготовка. Тестирование: подтягивание. | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тест: подтягивание высокая перекладина (м.), низкая перекладина (д.). | 1 |
| 79  |  Бросок набивного мяча сидя из-за головы.подтягивание. | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 80  | Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 81 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо.  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо. Упражнения из самбо: задняя подножка, падение на правый и левый бок, задняя подножка. | 1 |
| 82 | Самбо. Задняя подножка | 1 |
| 83 | Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка. | 1 |
| **Легкая атлетика (16 ч)** |
| 84  | Т/Б на уроках легкой атлетики. Легкоатлетическая эстафета.  | Т/Б на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Легкоатлетическая эстафета.  | 1  |
| 85  | Прыжки в высоту с прямого разбега.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием». Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 86  | Прыжки в высоту с прямого разбега, контрольное упражнение.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием». Контрольные упражнения.  | 1  |
| 87  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ Спринтерский бег. Бег с ускорением (10-30 м). Л/а эстафеты.  | 1  |
| 88  | Развитие скоростных способностей. Тестирование: бег 30м.  | Бег 5-7 мин., ОРУ, СБУ. Челночный бег. Тестирование бега 30 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 89  | Развитие скоростных способностей. Тестирование: бег 60м.  | Бег 5-7 мин., ОРУ, СБУ. Тестирование бега 60м с высокого старта. Развитие скоростных способностей. Всероссийский комплекс ГТО.  | 1  |
| 90  | Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие координации движения. Спринтерский бег с низкого и высокого старта.  | 1  |
| 91  | Спринтерский и эстафетный бег. Тестирование: челночный бег 3x10м.  | Беговая разминка. ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Спринтерский, эстафетный бег.  | 1  |
| 92  | Кроссовая подготовка.  | ОРУ (*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способам).* Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.  | 1  |
| 93  | Преодоление естественных и искусственных препятствий.  | ОРУ. Кроссовая подготовка. Преодоление естественных и искусственных препятствий.  | 1  |
| 94  |  Равномерный бег на дистанции - 2000 м. | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка: равномерный бег на длинные дистанции - 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 95  | Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 1000м.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Тест: 1000 м. ГТО.  | 1  |
| 96  | Метание малого мяча с разбега на дальность, выполнение теста.  | Беговая разминка. ОРУ. Метание малого мяча, с разбега на дальность, тестирование. Разминка, направленная на развитие координации движения.  | 1  |
| 97  | Техника прыжка в длину с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| 98  | Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Прыжок в длину с разбега, тестирование.  | 1  |
| 99  | Технико-тактические действия и правила игры «Лапта».  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. *Тактико-тактические действия и правила игры «Лапта»,* игра в «Лапту».  | 1  |
| **Плавание (3 ч)** |
| 100 | Инструктаж по т/б на занятиях плаванием. Виды плавания. | Инструктаж по т/б на занятиях плаванием. Возникновение плавания. Виды плавания.Координационные упражнения на суше: специальные упражнения для плавания на груди и спине вольным стилем.  | 1  |
| 101 | Имитация техники работы ног кролем на груди и спине.  | ОРУ на суше. Имитация техники работы ног кролем на груди и спине лежа на скамейке.  | 1  |
| 102 | Имитация техники работы рук кролем на груди и спине. | ОРУ на суше. Имитация техники работы рук кролем на груди и спине. | 1  |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока**  | **Содержание**  | **Кол-во часов**  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1  | Инструктаж по т/б на занятиях л/а. *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры (ИТБ). *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально беговые упражнения (СБУ). Бег с ускорением (10-30 м).  | 1  |
| 2  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (10-30 м). Развитие скоростных способностей. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 3  | Челночный бег. Тест: 30 м с высокого старта.  | Беговая разминка (бег 5-7мин ОРУ, СБУ). Челночный бег. Тестирование бега 30 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей. | 1  |
| 4  | Развитие скоростных способностей. Тестирование: бег с высокого старта 60 м.  | Беговая разминка. ОРУ. Развитие скоростных способностей, выполнение специальных беговых упражнений (СБУ). Тестирование бега 60 м. с высокого старта (ГТО).  | 1  |
| 5  | Спринтерский бег с низкого и высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 6  | Тестирование: челночный бег. 3x10 м. Прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных способностей. Выполнение прыжка в длину с места.  | 1  |
| 7  | Тестирование: прыжок в длину с места,  | Беговая разминка. ОРУ. Прыжок в длину с места, сдача теста (ГТО). Бросок набивного мяча из-за головы сидя. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 8  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.  | 1  |
| 9  |  Равномерный бег на дистанции 2000 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка равномерный бег на длинные дистанции 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 10  | Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 300/500 м.  | ОРУ в движении СБУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Тест -300 (д.), 500(м.) м.  | 1  |
| 11  | Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель и с разбега на дальность. | 1  |
| 12  |  Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель и с разбега на дальность. Тест: метание малого мяча с разбега.  | 1  |
| **Спортивные игры (Баскетбол) (9 ч)** |
| 13  | Инструктаж т/б на занятиях баскетболом. Остановка прыжком.  | Инструктаж по Т/Б. на занятиях по баскетболу. Остановка прыжком.ОРУ в движении. Разминка с б/б мячами. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения игрока.  | 1  |
| 14  | Ведение мяча на месте правой и левой рукой.  | Комплекс упражнений в движении. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Игра в баскетбол. Нарушения правил игры в баскетболе (фолы).  | 1  |
| 15  | Ведение мяча в движении правой и левой рукой, тестирование.  | Правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Тестирование: ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.  | 1  |
| 16  | Ловля и передача мяча.  |  Комплекс ОРУ в движении. Техника ловли и передачи мяча в парах, в тройках, правой, левой рукой от плеча. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 17  | Ловля и передача мяча в движении.  | Комплекс упражнений в движении. Техника ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.  | 1  |
| 18  | Бросок мяча в корзину одной рукой с места.  |  ОРУ в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.  | 1  |
| 19  | Бросок мяча в кольцо в движении.  |  ОРУ в движении. Бросок мяча в кольцо в движении. Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.  | 1  |
| 20  | Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование).  |  ОРУ в движении. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол.  | 1  |
| 21  | Сочетание технических приемов в баскетболе.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Различные виды сочетаний изученных технических приемов игры в баскетбол. Игра в баскетбол. | 1  |
| **Спортивные игры (Волейбол) (9 ч)** |
| 22 | Т/Б на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения игрока.  | Т/Б на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Правила игры в волейбол. Перемещения в стойке.  | 1  |
| **23** | Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и перемещения игрока.  | Здоровье и здоровый образ жизни (теория). ОРУ в движении. ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Перемещения игрока.  | 1  |
| 24  | Верхняя и нижняя передача мяча.  | ОРУ в движении. Выполнение комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой (утренняя гимнастика). Верхняя и нижняя передача мяча.  | 1  |
| 25  | Приём мяча снизу двумя руками.  | ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя руками.  | 1  |
| 26  | Нижняя подача мяча.  | ОРУ в движении. Нижняя подача мяча, прием двумя руками снизу.  | 1  |
| 27  | Боковая подача мяча.  | ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Боковая подача мяча, прием двумя руками снизу.  | 1  |
| 28  | Переходы игроков по зонам.  | ОРУ в движении. Переходы игроков по зонам. Игра по упрощенным правилам.  | 1  |
| 29  | Игра в волейбол по упрощенным правилам.  | ОРУ в движении. Повторить ранее изученные упражнения (верхняя передача мяча, боковая подача мяча, прием двумя руками снизу). Игра по упрощенным правилам.  | 1  |
| 30  | Командные тактические действия в игре волейбол.  | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Командные тактические действия в игре волейбол. Игра по упрощенным правилам.  | 1  |
| **Спортивные игры (футбол) (6 ч)** |
| 31  | Инструктаж т/б на занятиях футболом. Ведение мяча.  | Инструктаж т/б на занятиях футболом.ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча внутренней и внешней частью подьёма ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 32  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 33 | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.  | 1  |
| 34  | Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 35 | Удары по мячу.  | ОРУ в движении Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Игра в минифутбол.  | 1  |
| 36  | Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств: скоростно-силовые, координационные. Игра «Отдай и выйди». Удары по воротам. Комбинация из элементов ведения, пас, удар. Учебная игра в мини-футбол.  | 1  |
| **Лыжная подготовка (23 часа)** |
| 37  | ТБ на занятиях лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Одежды, обувь, спортивный инвентарь. История возникновения лыжного спорта. | 1  |
| 38  | Скользящий шаг на лыжах.  |  Пройти дистанцию 500 м с переменной скоростью скользящим шагом. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств: координация, сила. Игры на лыжах. «Кто дальше прокатится?» | 1 |
| 39  |  Поворот переступанием на лыжах.  |  Прохождение дистанции 1,5 км скользящим шагом. Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж. Поворот переступанием. Игры на лыжах: «Пройди в ворота».  | 1  |
| 40  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств: координация, выносливость, сила. Прохождение дистанции 2 км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | 1  |
| 41  | Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.  | Прохождение дистанции 1, 5км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком Контрольное упражнение.  | 1  |
| 42  | Попеременный двухшажный ход.  | Прохождение в медленном темпе 1000 м. попеременным двухшажным ходом на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 100 м.  | 1  |
| 43  | Одновременный бесшажный ход.  | Прохождение дистанции 1.5 км со средней скоростью Одновременный бесшажный ход (работа рук). Упражнение без палок. Встречная эстафета без палок.  | 1  |
| 44  | Одновременный одношажный ход.  | Прохождение дистанции 1.5 км со средней скоростью. Одновременный одношажный и бесшажный ход (работа рук). Линейная эстафета с поворотами.  | 1  |
| 45  | Попеременный двухшажный ход без палок.  | Прохождение дистанции 1, 5км попеременным двухшажным ходом на лыжах без палок, с палками и одновременным двухшажным ход.  | 1  |
| 46  | Попеременный и одновременный двухшажный ход.  | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств: координация, выносливость. Прохождение дистанции 1, 5км попеременнымдвухшажнымхододом и одновременным двухшажным ход.  | 1  |
| 47  | Торможения «плугом», «упором».  | Торможения «плугом», «упором». Прохождение дистанции 1,5 км со средней скоростью изученными лыжными ходами.  | 1  |
| 48  | Торможения и повороты «плугом», торможение «упором».  | Торможения «плугом», «упором». Поворот «плугом». Круговая эстафета: передача лыжных палок с этапом до 150 м.  | 1  |
| 49  | Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке.  | Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке. Повороты; переступанием, упором. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 50  | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».  | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 51  | Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | Прохождение дистанции 2 км Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный. Игра «Подними предмет».  | 1  |
| 52  | Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | Прохождение дистанции 2 км. Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  Линейная эстафета.  | 1  |
| 53  | Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный одношажный.  | Повороты. Подъемы. Спуски. Прохождение дистанции 2.5 км. Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный одношажный.  | 1  |
| 54  | Прохождение дистанции 1км на время на лыжах.  | Прохождение дистанции 1км на время. Игра «Подними предмет».  | 1  |
| 55  | Лыжные ходы.  | Повторение лыжных ходов: попеременныйдвухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный одновременный одношажный. Прохождение дистанции 2 км.  | 1  |
| 56  | Эстафеты на лыжах.  | Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты: линейная, круговая.  | 1  |
| 57  | Преодоление препятствий на лыжах.  | Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием».  | 1  |
| 58  | Прохождение дистанции на лыжах 3 км без учета времени.  | Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности (без учета времени).  | 1  |
| 59  | Игры на лыжах: «Салки», «Ворота».  |  Прохождение дистанции 1,5 км. Игры на лыжах: «Салки», «Ворота».  | 1  |
| **Конькобежная подготовка (3 ч.)** |
| 60 | Одежда и обувь конькобежца, предупреждение потертостей и обморожений. | Правила поведения и техника безопасности на занятиях конькобежной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Одежда и обувь конькобежца, предупреждение потертостей и обморожений.Комплекс общей физической подготовки. Имитационные упражнения. | 1 |
| 61 | Комплекс общей физической подготовки. Имитационные упражнения. | 1 |
| 62 | Комплекс общей физической подготовки. Имитационные упражнения. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики и самбо (21 ч)** |
| 63 | Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой*.* Олимпийские чемпионы.  | Инструктаж по Т/Б*.* на занятиях гимнастикой*.* Олимпийские чемпионы (теория).Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Общефизическая подготовка (ОФП).  | 1  |
| 64  | Кувырок вперед и назад.  | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения, два кувырка вперед и назад, стойка на лопатках.  | 1  |
| 65  | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост.  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатические упражнения, два кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя (с помощью).  | 1  |
| 66  | Акробатические упражнения, тестирование.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений направленный на сохранение правильной осанки. Акробатическая комбинация: два кувырка вперед и назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя, выполнение тестирования.  | 1  |
| 67 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д).  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). | 1  |
| 68 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). Тестирование.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) тестирование. | 1  |
| 69  |  Эстафеты и игры с предметами.  | ОРУ в движении. Эстафеты и игры с предметами (с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками).  | 1  |
| 70  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма: ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  | 1  |
| 71  | Общая физическая подготовка.  | ОРУ в движении. Упражнение ОФП. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы).  | 1  |
| 72  | Физическое развитие человека. Опорный прыжок через козла вскок.  | Физическое развитие человека (влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат).Разминка в движении. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла вскок в упор присев и соскок прогнувшись.  | 1  |
| 73  | Опорный прыжок через козла, ноги врозь.  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь. Упражнение на пресс. Развитие координационных способностей, силовых качеств.  | 1  |
| 74  | Тестирование: опорный прыжок через козла. |  Комплекс ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, силовых качеств. Круговая тренировка (отжимание, упражнение на пресс, прыжки через скакалку). Тестирование: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. | 1  |
| 75  | Упражнения на гимнастической скамейке.  | Разминка в движении. Развитие координационных способностей. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскоки.  | 1  |
| 76  | Лазание по канату в 3 приема, Тестирование: поднимание туловища из положения лежа. | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Лазание по канату в 3 приема. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей, силовых качеств. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).  | 1  |
| 77  | Тестирование: лазание по канату в три приема.  | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Тестирование: лазание по канату. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 78 | Тестирование: прыжки через скакалку, подтягивание.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тест: прыжки через скакалку, подтягивание высокая перекладина (м.), низкая перекладина (д.).  | 1  |
| 79  |  Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 80  | Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 81 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо. | Техника безопасности на занятиях самбо. ОРУ в движении. ОФП. Способы страховки и самостраховки.*Техникотактические действия.* Кувырок назад, защита от удержания сбоку.Падение назад, защита от удержания поперек. | 1 |
| 82 | Самбо. Кувырок назад, защита от удержания сбоку. | 1 |
| 83 | Самбо. Падение назад, защита от удержания поперек. | 1 |
| **Легкая атлетика (16 ч)** |
| 84 | Т/б на уроках Л/А. Легкоатлетическая эстафета.  | Т/Б на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Легкоатлетическая эстафета.  | 1  |
| 85  | Прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием». Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 86  | Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием», выполнение контрольного упражнения.  | 1  |
| 87  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (10-30 м). Л/а эстафеты.  | 1  |
| 88  | Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.  |  Бег (5-7 мин), ОРУ, СБУ. Челночный бег. Тестирование бега 30 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 89  | Тестирование: 60 м, бег с высокого старта.  | Беговая разминка. Тестирование бега 60 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей. Всероссийский комплекс ГТО.  | 1  |
| **90** | Тестирование прыжка в длину с места. Л/а эстафеты.  | Беговая разминка. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование прыжка в длину с места. Всероссийский комплекс ГТО. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 91  | Тестирование: челночный бег 3x10 м.  | Беговая разминка. Спринтерский бег. Тестирование челночного бега 3x10м.  | 1  |
| 92  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.  | 1  |
| 93 | Прохождение полосы препятствий.  | Кроссовая подготовка. *Прохождение полосы препятствий, включающей разнообразные прикладные упражнения.* Преодоление естественных и искусственных препятствий.  | 1  |
| 94  |  Равномерный бег на дистанции 2000 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка: равномерный бег на длинные дистанции 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 95  | Тест: метание малого мяча с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Разминка, направленная на развитие координации движения. Выполнение тестирования: метание малого мяча с разбега. Всероссийский комплекс ГТО.  | 1  |
| 96  | Выполнение тестирования: бег 1000 м.  | Беговая разминка. ОРУ. Тест: 1000 м. Всероссийский комплекс ГТО. Развитие выносливости.  | 1  |
| 97  | Техника прыжка в длину с разбега.  | Разминка, направленная на развитие координации движения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1  |
| 98  | Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| 99  | Игра «Лапта».  | Беговая разминка. ОРУ. Техникотактические действия, правила игры «Лапта».  | 1  |
| **Плавание (3 ч)** |
| 100  | Т/б на воде.*Восстановительные мероприятия. Судейство в плавании.* | Т/б на открытом водоеме. *Восстановительные мероприятия с использованием банных процедур.* *Судейство в плавании.*  | 1  |
| 101  | Имитация техники работы ног кролем на груди и спине.  | ОРУ на суше. Имитация техники работы ног кролем на груди и спине лежа на скамейке. *Великие спортсмены, принесшие славу российскому спорту в плавании.* | 1  |
| 102  | Имитация техники работы рук кролем на груди и спине. | ОРУ на суше. Имитация техники работы рук кролем на груди и спине на скамейке. ОФП. | 1  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока**  | **Содержание**  | **Кол-во часов**  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1  | Инструктаж по т/б на занятиях л/а. *Олимпийское движение в России*.  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. *Олимпийское движение в России*. ОРУ. Специально беговые упражнения (СБУ). Бег с ускорением (20-40 м).  | 1  |
| 2  | Спринтерский бег.  | *Ведение дневника по физкультурной деятельности. (Подготовка к занятиям физической культурой: выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).* Беговая разминка. ОРУ.Бег с ускорением (20-40м). Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 3  | Челночный бег. Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.  | Беговая разминка (бег 5-7 мин). ОРУ. СБУ. Челночный бег. Тестирование бега 30 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 4  | Развитие скоростных способностей. Тестирование: 60 м, бег с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Развитие скоростных способностей, выполнение специальных беговых упражнений (СБУ). Тестирование бега 60 м с высокого старта. Всероссийский комплекс (ГТО).  | 1  |
| 5  | Спринтерский бег с низкого и высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Спринтерский бег с низкого и высокого старта, стартовый разгон. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 6  | Тестирование: челночный бег, 3x10 м.  | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 7  | Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ. Прыжок в длину с места, сдача теста Всероссийский комплекс ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 8  | Развитие выносливости: 6-ти минутный бег, фортлек.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости; 6-ти минутный бег, фортлек (беговая игра, игра скоростей).  | 1  |
| 9  |  Равномерный бег на дистанции 2000 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка: равномерный бег на длинные дистанции: 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 10  |  Тестирование: бег1000 м. | ОРУ в движении, СБУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Тестирование: бег1000 м. Всероссийский комплекс ГТО.  | 1  |
| 11  | Метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча с разбега на дальность способом из-за спины через плечо.  | 1  |
| 12  |  Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | 1  |
| **Спортивные игры (Баскетбол) (9 ч)** |
| 13  | Инструктаж т/б на занятиях баскетболом. Индивидуальные защитные действия.  | Инструктаж по Т/Б. на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.Индивидуальные защитные действия: *передвижения* защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите.  | 1  |
| 14  | Бросок мяча одной рукой в прыжке.  | Комплекс упражнений в движении. Развитие координационных способностей. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 15  | Ловля мяча. Штрафной бросок.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Ловля мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 16  | Передачи мяча.  |  Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча от плеча по высокой траектории в движении. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 17  | Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.  | Комплекс упражнений в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 18  | Бросок мяча в корзину.  |  ОРУ в движении. Бросок мяча в корзину: от головы; снизу двумя руками, в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Броски с разных точек. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. | 1  |
| 19  | Ведение мяча.  |  ОРУ в движении. Ведение мяча, правой, левой рукой и без зрительного контроля. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 20  | Нападение и перехват мяча.  |  ОРУ в движении. Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 21  | Взаимодействие игроков в нападении и защите.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в баскетбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Волейбол) (9 ч)** |
| 22 | Т/Б на занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения игрока.  | Т/Б на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Перемещения в стойке. Приём мяча в парах, через сетку.  | 1  |
| 23  | Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с мячом.  | ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Перемещения игрока. Передача мяча над собой. Эстафеты с мячом.  | 1  |
| 24  | Верхняя передача мяча.  | ОРУ в движении. Верхняя передача мяча. Игра в волейбол.  | 1  |
| 25  | Приём мяча снизу двумя руками.  | ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.  | 1  |
| 26  | Нижняя и верхняя подача мяча.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Нижняя и верхняя подача мяча, прием двумя руками снизу. Игра в волейбол.  | 1  |
| 27  | Боковая подача мяча.  | ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Боковая подача мяча, прием двумя руками снизу. Развитие физических качеств. Игра в волейбол.  | 1  |
| 28  | Переходы игроков по зонам.  | ОРУ в движении. Переходы игроков по зонам. Развитие физических качеств. Игра в волейбол.  | 1  |
| 29  | Учебные игры по заданию.  | ОРУ в движении. Повторить ранее изученные упражнения (верхняя передача мяча, боковая подача мяча, прием двумя руками снизу). Учебные игры по заданию.  | 1  |
| 30  | Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.  | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения в игровых ситуациях. Игра в волейбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Футбол) (6 ч)** |
| 31  | Инструктаж т/б на занятиях футболом. Ведение мяча. Рациональное питание.  | Инструктаж т/б на занятиях футболом. Здоровье и здоровый образ жизни (рациональное питание).ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча внутренней и внешней частью подьёма ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.  | 1  |
| 32  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 33  |  Пас и прием мяча на месте и в движении.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.  | 1  |
| 34  | Удары по мячу.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 35  | Удары по воротам.  | ОРУ в движении Разминка с мячами в парах Удары по воротам. Игра в минифутбол. Действия вратаря.  | 1  |
| 36  | Комбинация из элементов ведения, пас, удар по воротам.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Игра «Отдай и выйди». Комбинация из элементов ведения, пас, удар по воротам. Игра в минифутбол.  | 1  |
| **Лыжная подготовка(23 ч)** |
| 37  | Т/Б на занятиях лыжной подготовки.  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.* Одежды, обувь, спортивный инвентарь.  | 1  |
| 38  | Скользящий шаг на лыжах.  |  Пройти дистанцию 2км с переменной скоростью скользящим шагом. Игры на лыжах. «Кто дальше прокатится?»  | 1  |
| 39  |  Поворот переступанием на лыжах.  |  Прохождение дистанции 3км скользящим шагом. Поворот переступанием. Игры на лыжах. «Пройди в ворота».  | 1  |
| 40  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | Прохождение дистанции 3 км. Попеременным двухшажным ходом налыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | 1  |
| 41  | Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах  |  Прохождение дистанции 3 км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Повороты на лыжах махом и прыжком. Контрольное упражнение.  | 1  |
| 42  | Попеременный двухшажный ход.  |  Прохождение в медленном темпе 3км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Встречная эстафета с этапом до 300 м.  | 1  |
| 43  | Одновременный бесшажный, одношажный ход.  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Одновременный бесшажный, одношажный ход (работа рук). Упражнение без палок. Встречная эстафета без палок.  | 1  |
| 44  | Коньковые ходы на лыжах.  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Коньковые ходы; Одновременный и полуконьковый ход. Линейная эстафета с поворотами.  | 1  |
| 45  | Прохождение дистанции до 2 км коньковым ходом.  | Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе попеременный двухшажный и одновременный двухшажный коньковый ход.  | 1  |
| 46  | Попеременный коньковый ход на лыжах.  | Прохождение дистанции на лыжах 3км. Попеременным коньковый ход.  | 1  |
| 47  | Попеременный двухшажный и одновременнымдвухшажным ход.  | Прохождение дистанции 3км попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ход.  | 1  |
| 48  | Торможения «плугом». Повороты.  | Повороты в движении переступанием. Торможения «плугом», «упором». Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью изученными ходами.  | 1  |
| 49  | Торможения «плугом». Повороты.  | Повороты в движении переступанием. Торможения «плугом», «упором». Круговая эстафета: передачей лыжных палок с этапом до200м.  | 1  |
| 50  |  Подъемы, повороты.  | Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке. Повороты переступанием, упором. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом.  | 1  |
| 51  | Спуски в средней и низкой стойке.  | Спуск со склона в средней и низкой стойке. Повороты переступанием, упором. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Прохождение дистанции до 2.5 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 52  | Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | Прохождение дистанции 3 км. Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | 1  |
| 53  | Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | Прохождение дистанции 3 км. Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | 1  |
| 54  | Комбинированный ход попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | Повороты. Подъемы. Спуски. Прохождение дистанции 3 км. Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | 1  |
| 55  | Прохождение дистанции 2км (дев), 3км (юн) на время.  | Прохождение дистанции 2км (дев.), 3 км (юн.) на время. Игра «Подними предмет».  | 1  |
| 56  | Лыжные ходы*.*  | Повторение лыжных ходов.попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажныйПрохождение дистанции 2км.  | 1  |
| 57  | Прохождения дистанции на лыжах 2,5 км.  | Прохождение дистанции ранее изученными классическими ходами до2,5 км.  | 1  |
| 58  | Преодоление препятствий на лыжах.  | Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием».  | 1  |
| 59  | Прохождение дистанции на лыжах до 3 км с учётом рельефа местности.  |  Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| **Конькобежная подготовка (**3 ч.) |
| 60 | Инструктаж по т/б на уроках конькобежной подготовки. Теоретические сведения о ледовых видах спорта. | *Знания:* значение занятий конькобежным спортом для поддержания работоспособности. Виды конькобежного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося коньками. Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. *Имитация упражнений:* посадка конькобежца, отталкивание и попеременное скольжение на одном коньке, повороты переступанием. | 1 |
| 61 | Посадка конькобежца (имитационное упражнение) | 1 |
| 62 | Работа рук, работа ног (имитационное упражнение) | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики и самбо (21 ч)** |
| 63  | Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой*.* Первая помощь при травмах. | Инструктаж по Т/Б*.* Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Общефизическая подготовка (ОФП).  | 1  |
| 64  | Акробатическая комбинация.  | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатическая комбинация: «ласточка», два кувырка вперед, переворот боком («колесо»), кувырок назад, «мост».  | 1  |
| 65  | Акробатическая комбинация. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатическая комбинация: «ласточка», два кувырка вперед, переворот боком («колесо»), кувырок назад, «мост».  | 1  |
| 66  | Тестирование: выполнение акробатической комбинации.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений направленный на сохранение правильной осанки. Тестирование: выполнение акробатической комбинации. | 1  |
| 67 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). | 1  |
| 68 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). Тестирование.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) тестирование. | 1  |
| 69  | *Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма.* | *Комплекс упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.* Эстафеты и игры с предметами (с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками ).  | 1  |
| 70  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  | ОРУ в движении. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнение ОФП.  | 1  |
| 71  | Общефизическая подготовка.  | ОРУ в движении. ОФП: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс, передача набивного мяча, приседания, прыжки через скакалку.  | 1  |
| 72  | Опорный прыжок. *Влияние физических упражнений на основные системы организма.* | *Влияние физических упражнений на основные системы организма (пищеварительная).* Разминка в движении. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девушки). | 1  |
| 73  | Опорный прыжок.  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через гимнастического коня в длину - ноги врозь (мальчики); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девочки).  | 1  |
| 74  | Тестирование: опорный прыжок. |  Комплекс ОРУ в движении. Тестирование: опорный прыжок.Организация досуга средствами физической культуры.  | 1  |
| 75  | Упражнения на гимнастической скамейке. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.  | Разминка в движении. Развитие координационных способностей. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскоки. Тестирование поднимание туловища из положения лежа.  | 1  |
| 76  | Лазание по канату в три приема.  | ОРУ в движении. Разминка с обручами в движении. Лазание по канату в 3 приема. Прыжки через скакалку.  | 1  |
| 77  | Тестирование: лазание по канату в три приема.  | ОРУ в движении. Разминка с обручами в движении. Лазание по канату на оценку. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 78  | Тестирование: прыжки через скакалку.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: прыжки через скакалку. Подтягивание: высокая перекладина (юноши), низкая перекладина (девочки).  | 1  |
| 79  |  Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 80  | Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 81 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях самбо. История самбо. | Техника безопасности на занятиях по самбо. *Технико-тактические действия.* Стойки и передвижения. ОРУ в движении. Общефизическая подготовка.*Техникотактические действия.*Падение на правый и левый бок, задняя подножка. Освобождение от захватов за руки. | 1 |
| 82 | Самбо. Падение на правый и левый бок, задняя подножка. | 1 |
| 83 | Самбо. Освобождение от захватов за руки. | 1 |
| **Легкая атлетика (16 ч)** |
| 84  | Т/Б на уроках Л/А. Легкоатлетическая эстафета.  | ТБ на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Легкоатлетическая эстафета.  | 1  |
| 85  | Прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием». Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 86  | Тестирование: прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Тестирование: прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием».  | 1  |
| 87  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (10-30 м). Л/а эстафеты.  | 1  |
| 88  | Тестирование: бег 30 м с высокого старта.  | Бег 5-7мин., ОРУ, СБУ. Челночный бег. Тестирование: бег 30м с высокого старта. Прыжок с места. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 89  | Тестирование: бег 60 м с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Тестирование: бег 60 м с высокого старта. Развитие скоростных способностей. Всероссийский комплекс ГТО.  | 1  |
| 90  | Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. Разминка, направленная на развитие координации движения. ОРУ. Тестирование: прыжок в длину с места. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 91  | Бег 2000 м.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 92  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка (бег 15 минут). Развитие выносливости.  | 1  |
| 93  | Преодоление препятствий  | Кроссовая подготовка. Преодоление естественных и искусственных препятствий.  | 1  |
| 94  |  Равномерный бег на дистанции 1500 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка: равномерный бег на длинные дистанции: 1500 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 95  | Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Разминка, направленная на развитие координации движения. Развитие выносливости.  | 1  |
| 96  | Тестирование: бег 2000 м (юн.), 1500 м (дев).  | Беговая разминка. ОРУ. Тестирование: 2000 м (юн.), 1500 м (дев.), ГТО. Развитие выносливости.  | 1  |
| 97  | Техника прыжка в длину с разбега.  | Разминка, направленная на развитие координации движения. Прыжок в длину с разбега.  | 1  |
| 98  | Тестирование: метание малого мяча с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: метание малого мяча с разбега, ГТО.  | 1  |
| 99  | Игра в «Городки».  | Беговая разминка. ОРУ. Правила игры в «Городки». Игра «Городки».  | 1  |
| **Плавание (3 ч)** |
| 100  | Инструктаж по т/б на занятиях плаванием. *Личнаяи общественная гигиена.*  | Повторение инструктажа по т/б на занятиях плаванием. *Личная и общественная гигиена.* ОРУ. Специальные упражнения для отработки техники плавания вольным стилем на суше.  | 1  |
| 101  | Техники плавания брассом.  |  ОРУ. Комплексы гимнастики для коррекции осанки. Специальные упражнения для отработки техники плавания брассом на суше.  | 1  |
| 102  | Брасс. *Комплекс упражнений .* | *Комплекс упражнений.* Имитация техники плавания брасс в полной координации, лежа на животе (на суше).  | 1  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока**  | **Содержание**  | **Кол-во часов**  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1  | Инструктаж по т/б на занятиях л/а.Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха.  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры (ИТБ). Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально беговые упражнения (СБУ). Бег с ускорением (20-40 м).  | 1  |
| 2  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (20-40 м). Развитие скоростных способностей. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 3  | Тестирование: бег 30 м с высокого старта.  | Беговая разминка (бег 5-7мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег. Тестирование бега 30м с высокого старта. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 4  | Тестирование: бег 60 м с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Развитие скоростных способностей, выполнение специальных беговых упражнений (СБУ). Тестирование: бег 60 м с высокого старта (ГТО).  | 1  |
| 5  | Спринтерский бег с низкого и высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты. | 1  |
| 6  | Тестирование: челночный бег. 3x10м. Прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Развитие скоростных способностей. Выполнение прыжка в длину с места.  | 1  |
| 7  | Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ. Судейство в легкой атлетике. Прыжок в длину с места, сдача теста (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 8  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости (15-ти минутный бег).  | 1  |
| 9  | Кроссовая подготовка. Фортлек. | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости: фортлек (беговая игра, игра скоростей).  | 1  |
| 10  | Тестирование: бег на 2000 м (юн. 1500 м (д.). | *Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости.* Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка: равномерный бег на длинные дистанции - 2000 (юн.), 1500 (дев.), ГТО. Развитие выносливости. | 1  |
| 11  | Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель на дальность способом из-за спины через плечо, с разбега.  |  |
| 12  | Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель на дальность способом из-за спины через плечо, с разбега. Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  |  |
| **Спортивные игры (Баскетбол) 9 (ч)** |
| 13  | Инструктаж т/б на занятиях баскетболом. Индивидуальные защитные действия.  | Инструктаж по Т/Б. на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.Индивидуальные защитные действия: *передвижения* защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.  | 1  |
| 14  | Бросок мяча одной рукой в прыжке.  | Комплекс упражнений в движении. Развитие координационных способностей. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Игра в баскетбол. Нарушения правил игры в баскетболе (фолы).  | 1  |
| 15  | Штрафной бросок.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 16  | Передача мяча.  |  Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 1015 м на месте и в движении. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 17  | Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.  | Комплекс упражнений в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 18  | Бросок мяча в корзину.  |  ОРУ в движении. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Броски с разных точек. Развитие координационных способностей. *Судейство* в баскетболе. Игра в баскетбол. | 1  |
| 19  | Ведение мяча.  |  ОРУ в движении. Ведение мяча, правой, левой рукой и без зрительного контроля. Развитие координационных способностей. *Судейство* в баскетболе. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 20  | Нападение и перехват мяча.  |  ОРУ в движении. Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 21  | Взаимодействие игроков в нападении и защите.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в баскетбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Волейбол) (9 ч)** |
| 22 | Т/Б на занятиях спортивными играми. Приём мяча в парах, через сетку.  | Т/Б на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Приём мяча в парах, через сетку. Игра в волейбол.  | 1  |
| 23  | Стойки и перемещения игрока.  | ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Эстафеты с мячом.  | 1  |
| 24  | Верхняя передача мяча.  | ОРУ в движении. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой. Верхняя передача через сетку. Игра в волейбол.  | 1  |
| 25  | Приём мяча снизу двумя руками.  | ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол.  | 1  |
| 26  | Нижняя и верхняя подача мяча.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств: координация, скорость. Нижняя и верхняя подача мяча, приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра в волейбол.  | 1  |
| 27  | Боковая подача мяча.  | ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Боковая подача мяча. Игра в волейбол.  | 1  |
| 28  | Переходы игроков по зонам.  | ОРУ в движении. Переходы игроков по зонам. Развитие физических качеств. Игра в волейбол.  | 1  |
| 29  | Прием и подачи мяча.  | Подачи мяча:с лицевой линии избранным способом. Приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Игра в волейбол.  | 1  |
| 30  | Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.  | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения в игровых ситуациях. Игра в волейбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Футбол) (6 ч)** |
| 31  | Инструктаж Т/Б на занятиях футболом. Ведение мяча.  | Инструктаж т/б на занятиях футболом.ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.  | 1  |
| 32  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 33  |  Пас и прием мяча на месте и в движении.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.  | 1  |
| 34  | Удары по мячу. Действия вратаря.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах Удары по мячу. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Действия вратаря. Игра в мини-футбол.  | 1  |
| 35  | Удары по воротам.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу (по воротам). Действия вратаря. Игра в минифутбол.  | 1  |
| 36  | Комбинация из элементов: ведение, пас, удар по воротам.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств: координация, скорость. Комбинация из элементов: ведение, пас, удар по воротам. Учебная игра в мини-футбол.  | 1  |
| **Лыжная подготовка (23 ч)** |
| 37  | Т/Б на занятиях лыжной подготовки. *Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.* | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.* Одежды, обувь, спортивный инвентарь.  | 1  |
| 38  | Скользящий шаг на лыжах.  |  Прохождение дистанции 1500 м с переменной скоростью скользящим шагом. Игры на лыжах. «Кто дальше прокатится?»  | 1  |
| 39  |  Поворот переступанием на лыжах.  |  Прохождение дистанции 3км скользящим шагом. Поворот переступанием. Игры на лыжах. «Пройди в ворота».  | 1  |
| 40  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | Прохождение дистанции 3 км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | 1  |
| 41  | Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.  |  Прохождение дистанции 3 км. Попеременнымдвухшажным ход ом на лыжах. Повороты на лыжах махом и прыжком, контрольное упражнение.  | 1  |
| 42  | Попеременный двухшажный ход.  |  Прохождение в медленном темпе 3000 м попеременным двухшажным ходом на лыжах.  | 1  |
| 43  | Одновременный бесшажный, одношажный ход.  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Одновременный бесшажный, одношажный ход (работа рук). Упражнение без палок.  | 1  |
| 44  | Полуконьковый ход.  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Коньковые ходы. Одновременный и полуконьковый ход.  | 1  |
| 45  | Прохождение дистанции на лыжах 3км.  | Прохождение дистанции до 3км в медленном темпе: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный коньковый ход.  | 1  |
| 46  | Попеременный коньковый ход на лыжах.  | Прохождение дистанции на лыжах 3 км. Попеременный коньковый ход.  | 1  |
| 47  | Попеременный двухшажный и одновременнымдвухшажным ход.  | Прохождение дистанции 3км. попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ход.  | 1  |
| 48  | Торможения «плугом». Повороты.  | Торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью изученными ходами.  | 1  |
| 49  | Торможения «упором». Повороты.  | Торможения «упором». Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 300 м.  | 1  |
| 50  | Спуски, подъемы, повороты.  | Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке. Повороты; переступанием, упором. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».  | 1  |
| 51  | Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.  | Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 52  | Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | Прохождение дистанции 3 км Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | 1  |
| 53  | Комбинированный ход попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | Прохождение дистанции 2 км. Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | 1  |
| 54  | Комбинированный ход попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | Прохождение дистанции 3 км. Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | 1  |
| 55  | Тестирование: бег на лыжах: 2 км (дев.), 3км (юн.).  | Тестирование: бег на лыжах: 2 км (д.), 3км (м.).  | 1  |
| 56  | Лыжные ходы*.* Повторение. | Повторение лыжных ходов: попеременныйдвухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  |
| 57  | Прохождения дистанции 3,5 км.  | Прохождение дистанции ранее изученными классическими ходами до3,5 км.  | 1  |
| 58  | Преодоление препятствий на лыжах.  | Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием».  | 1  |
| 59  | Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.  |  Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности. Игры: «Салки», «Ворота».  | 1  |
| **Конькобежная подготовка (3 ч.)** |
| 60 | Знакомство с большой и малой дорожкой (преимущества). Использование ИКТ. | История конькобежного спорта. Выдающиеся спортсмены.Упражнения для развития выносливости. Имитация конькового бега.Упражнения на быстроту и развитие скорости. Спецбеговые. Встречные эстафеты. | 1 |
| 61 | Упражнения для развития выносливости. Имитация конькового бега. | 1 |
| 62 | Упражнения на быстроту и развитие скорости. Спецбеговые. Встречные эстафеты. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики и самбо (24 ч)** |
| 63  | Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой*.* Строевые упражнения.  | Инструктаж по Т/Б*.* Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Общефизическая подготовка (ОФП). Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1  |
| 64  | Длинный кувырок вперед и кувырок назад.  | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения, обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (мальчики), переворот в сторону, положение «мост» на одной руке (девочки).  | 1  |
| 65  | Акробатические комбинации. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатическая комбинация: «ласточка», стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, переворот боком («колесо»), кувырок назад, «мост».  | 1  |
| 66  | Тестирование: акробатические комбинации.  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатическая комбинация (тестирование): «ласточка», стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед, переворот боком («колесо»), кувырок назад, «мост». | 1  |
| 67 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). | 1  |
| 68 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). Тестирование.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) тестирование. | 1  |
| 69  |  Эстафеты и игры с предметами.  | ОРУ в движении. Эстафеты и игры с предметами (с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками).  | 1  |
| 70  | Опорный прыжок.  | Разминка в движении. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок черезгимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла - ноги врозь (девушки).  | 1  |
| 71  | Опорный прыжок.  |  ОРУ. Опорный прыжок черезгимнастического коня в длину - ноги врозь (мальчики); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девочки).  | 1  |
| 72  | Тестирование: опорный прыжок.  |  Комплекс ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка (отжимание, упражнение на пресс, прыжки через скакалку). Тестирование: через гимнастического коня в длину - ноги врозь (мальчики); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девочки). | 1  |
| 73  | Упражнения на гимнастической скамейке.  | Разминка в движении. Развитие координационных способностей. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскоки.  | 1  |
| 74  | Лазание по канату в три приема.  | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств.  | 1  |
| 75  | Тестирование: лазание по канату.  | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Тестирование: лазание по канату, юноши без ног, девушки в три приема.  | 1  |
| 76 | Прыжки через скакалку | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 77 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа. | ОРУ в движении. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). | 1 |
| 78  | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.  | ОРУ в движении. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнение ОФП.  | 1  |
| 79  | Общефизическая подготовка.  | ОРУ в движении. ОФП: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс, передача набивного мяча, приседания, прыжки через скакалку. *Связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*  | 1  |
| 80  | Тестирование: прыжки через скакалку | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: прыжки через скакалку, подтягивание  | 1  |
| 81 | Тестирование: подтягивание. | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. высокая перекладина (м.), низкая перекладина (д.). | 1 |
| 82  |  Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 83  | Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 84 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях самбо. История самбо. | Техника безопасности на занятиях по самбо. ОРУ в движении.*Техникотактические действия.* Падение назад через партнера. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. ОФП. |  |
| 85 | Самбо. Падение назад через партнера. |  |
| 86 | Самбо. Падение на правый и левый бок через партнера, передняя подножка. |  |
| **Легкая атлетика (16 ч)** |
| 87  | Т/Б на уроках Л/А. Легкоатлетическая эстафета.  | Т/Б на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Легкоатлетическая эстафета.  | 1  |
| 88  | Прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием». Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 89  | Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием», контрольное упражнение.  | 1  |
| 90  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (20-40 м). Л/а эстафеты.  | 1  |
| 91  | Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.  |  Бег 5-7мин. ОРУ, СБУ. Тестирование бега 30 м с высокого старта. Прыжок с места в длину. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 92  | Тестирование: бег 60 м с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Тестирование бега 60м с высокого старта. Всероссийский комплекс ГТО. Развитие скоростных способностей.  | 1  |
| 93  | Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие координации движения. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 94  | Бег 2000 м.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег 2000 м. Развитие выносливости.  | 1  |
| 95  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.  | 1  |
| 96  | *Преодоление препятствий.*  | Кроссовая подготовка. *Преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.* | 1  |
| 97  | Бег на дистанции 1500 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом: бег на дистанции 1500 м. Развитие выносливости. *Судейство* в легкой атлетике.  | 1  |
| 98  | Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | 1  |
| 99  | Тестирование: бег 2000 м (дев), 3000 м (юн).  | Беговая разминка. ОРУ Тестирование: 2000 м (д.), 3000 м (м.), ГТО. Развитие выносливости.  | 1 |
| 100  | Техника прыжка в длину с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Прыжок в длину с разбега  | 1 |
| 101 | Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 102 | Игра «Городки».  | Беговая разминка. ОРУ. Национальные виды спорта. Правила игры «Городки», игра в «Городки».  | 1 |
| **Плавание (3 часа)** |
| 103  | Правила соревнований по плаванию. *Судейство* в плавании.  | Повторение инструктажа по т/б на занятиях плаванием. Правила соревнований по плаванию. *Судейство* в плавании.  | 1  |
| 104  | Техника работы рук способом брасс.  |  Имитация техники работы рук и ног лёжа на животе способом брасс. Комплексы утренней гимнастики. Игровые задания на суше.  | 1  |
| 105  | Брасс в полной координации.  | Имитация техники плавания брасс в полной координации, лежа на животе. Игры на суше.  | 1  |

**Тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Раздел. Тема урока**  | **Содержание**  | **Кол-во часов**  |
| **Легкая атлетика (12 ч)** |
| 1  | Инструктаж по т/б на занятиях л/а.Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха.  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специально беговые упражнения (СБУ). Бег с ускорением (20-40м). Подготовка к *туристическому походу:* сборка рюкзака, ориентирование по компасу. | 1  |
| 2  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (20-40 м). Развитие скоростных способностей. Л/а эстафеты.  | 1  |
| 3  | Тестирование: бег 30 м с высокого старта.  | Беговая разминка (бег 5-7 мин.) ОРУ, СБУ. Челночный бег. Тестирование бега 30 м. с высокого старта. Развитие скоростных способностей. Подготовка к *туристическому походу*: установка туристической палатки.  | 1  |
| 4  | Тестирование: бег 60 м с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Развитие скоростных способностей, выполнение специальных беговых упражнений (СБУ). Тестирование: бег 60м с высокого старта (ГТО).  | 1  |
| 5  | Спринтерский бег с низкого и высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты. | 1  |
| 6  | Тестирование: челночный бег. 3x10м. Прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Тестирование челночного бега 3x10м. Развитие скоростных способностей. Выполнение прыжка в длину с места.  | 1  |
| 7  | Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. ОРУ. Судейство в легкой атлетике. Прыжок в длину с места, сдача теста (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 |
| 8  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости (15-ти минутный бег). Составление комплекса физических упражнений оздоровительной направленности.  | 1  |
| 9  | Кроссовая подготовка. | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости: фортлек (беговая игра, игра скоростей). | 1  |
| 10  | Тестирование: бег на 3000 м (юн.), 2000 м (дев.). | *Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующие развитию выносливости.* Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка: равномерный бег на длинные дистанции - 3000 (юн.), 2000 (дев.), ГТО. Развитие выносливости.  | 1  |
| 11  | Составление комплексов физических упражнений. | Составление комплексов физических упражнений тренирующей и корригирующей направленности. Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения.  | 1  |
| 12  | Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Метание малого мяча в цель на дальность способом из-за спины через плечо, с разбега. Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | 1  |
| **Спортивные игры (Баскетбол) (9 ч)** |
| 13  | Инструктаж т/б на занятиях баскетболом. Индивидуальные защитные действия.  | Инструктаж по Т/Б. на занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.Индивидуальные защитные действия: *передвижения* защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.  | 1  |
| 14  | Бросок мяча одной рукой в прыжке.  | Комплекс упражнений в движении. Развитие координационных способностей. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Вырывание. Игра баскетбол. *Судейство* в баскетболе.  | 1  |
| 15  | Штрафной бросок.  | ОРУ в движении. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча в движении. Игра баскетбол.  | 1  |
| 16  | Передача мяча.  |  Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 1015 м на месте и в движении. Развитие координационных способностей. | 1  |
| 17  | Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.  | ОРУ. Комплекс упражнений в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Игра в баскетбол.  | 1  |
| 18  | Бросок мяча в корзину.  |  ОРУ в движении. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Броски с разных точек. Развитие координационных способностей.  Игра в баскетбол.  | 1  |
| 19  | Ведение мяча в движении с изменением траектории.  |  ОРУ в движении. Ведение мяча, правой, левой рукой и без зрительного контроля с изменением траектории движения. Развитие координационных способностей. Игра баскетбол.  | 1  |
| 20  | Нападение и перехват мяча.  |  ОРУ в движении. Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч. Вырывание и выбивание мяча. Развитие координационных способностей. Игра баскетбол.  | 1  |
| 21  | Взаимодействие игроков в нападении и защите.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Вырывание и выбивание мяча. Игра баскетбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Волейбол) (9 ч)** |
| 22 | Т/Б на занятиях спортивными играми. Приём и передача мяча.  | Т/Б на занятиях спортивными играми. ОРУ в движении. Приём мяча в парах, через сетку. Передача мяча над собой. Верхняя передача через сетку. Игра в волейбол.  | 1  |
| 23  | Стойки и перемещения игрока.  | ОРУ с набивными мячами. Стойки игрока. Перемещения игрока. Эстафеты с мячом.  | 1  |
| 24  | Верхняя передача мяча.  | ОРУ в движении. Верхняя передача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Игра в волейбол.  | 1  |
| 25  | Приём мяча снизу двумя руками.  | ОРУ в движении. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 43-2. Игра в волейбол.  | 1  |
| 26  | Нижняя и верхняя подача мяча.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Нижняя и верхняя подача мяча, приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Игра в волейбол.  | 1  |
| 27  | Боковая подача мяча.  | ОРУ в движении. Комплекс подводящих упражнений. Боковая подача мяча. Развитие физических качеств. Игра в волейбол.  | 1  |
| 28  | Переходы игроков по зонам.  | ОРУ в движении. Переходы игроков по зонам. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Развитие физических качеств. Игра в волейбол.  | 1  |
| 29  | Подачи мяча:верхняя, нижняя, боковая.  | ОРУ. Подачи мяча:верхняя, нижняя, боковая. Приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Игра в волейбол.  | 1  |
| 30  | Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.  | ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения в игровых ситуациях. Игра в волейбол.  | 1  |
| **Спортивные игры (Футбол) (6 ч)** |
| 31  | Инструктаж т/б на занятиях футболом. Ведение мяча.  | Инструктаж т/б на занятиях футболом*.* ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Ведение мяча внутренней и внешней частью подьёма ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек. Игра в мини-футбол.  |  1 |
| 32  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  |  1 |
| 33  | Остановка мяча. Передача мяча.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.  |  1 |
| 34  | Удары по мячу. Действия вратаря.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении. Действия вратаря. Игра в мини-футбол.  |  1 |
| 35  | Удары по мячу. Пенальти.  | ОРУ в движении. Разминка с мячами в парах. Удары по мячу. Штрафной удар (пенальти). Игра в мини-футбол.  |  1 |
| 36  | Комбинация из элементов: ведение мяча, пас, удар по воротам.  | ОРУ в движении. Развитие физических качеств. Удары по воротам. Комбинация из элементов: ведение мяча, пас, удар по воротам. Игра в мини-футбол.  |  1 |
| **Лыжная подготовка(23 часа)** |
| 37 | Т/Б на занятиях лыжной подготовки. *Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.* | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. *Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.* Одежды, обувь, спортивный инвентарь. Судейство на соревнованиях по лыжным гонкам.  | 1  |
| 38  | Скользящий шаг на лыжах.  |  Пройти дистанцию 1500 м с переменной скоростью скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится».  | 1  |
| 39  |  Поворот переступанием на лыжах.  |  Прохождение дистанции 3км скользящим шагом. Поворот переступанием. Игры на лыжах. «Пройди в ворота».  | 1  |
| 40  | Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | Прохождение дистанции 3км. Попеременным двухшажным ходом на лыжах. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.  | 1  |
| 41  | Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.  |  Прохождение дистанции 3 км. Попеременнымдвухшажным ход ом на лыжах. Повороты на лыжах махом и прыжком. Контрольное упражнение.  | 1  |
| 42  | Попеременный двухшажный ход.  |  Прохождение в медленном темпе 3000 м. Попеременным двухшажным ходом на лыжах.  | 1  |
| 43  | Одновременный бесшажный, одношажный ход.  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Одновременный бесшажный, одношажный ход (работа рук). Упражнение без палок.  | 1  |
| 44  | Полуконьковый ход.  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Коньковые ходы. Одновременный и полуконьковый ход.  | 1  |
| 45  | Прохождения дистанции на лыжах 3км.  | Прохождение дистанции до 3км в медленном темпе: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный коньковый ход.  | 1  |
| 46  | Попеременный коньковый ход на лыжах.  | Прохождение дистанции на лыжах 3км. Попеременный коньковый ход.  | 1  |
| 47  | Попеременный двухшажный и одновременнымдвухшажным ход.  | Прохождение дистанции 3км. попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным ход.  | 1  |
| 48  | Торможения «плугом». Повороты.  | Торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью изученными ходами.  | 1  |
| 49  | Торможения «упором». Повороты.  | Торможения «упором». Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 300 м.  | 1  |
| 50  | Спуски, подъемы, повороты.  | Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке. Повороты; переступанием, упором. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».  | 1  |
| 51 | Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.  | Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| 52  | Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | Прохождение дистанции 3 км Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.  | 1  |
| 53  | Комбинированный ход попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | Прохождение дистанции 2 км. Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | 1  |
| 54  | Комбинированный ход попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | Повороты. Подъемы. Спуски. Прохождение дистанции 3 км. Комбинированный ход -попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.  | 1  |
| 55  | Тестирование: бег на лыжах: 2 км (дев.), 3км (юн.).  | Тестирование: бег на лыжах: 2 км (дев.), 3км (юн.).  | 1  |
| 56  | Лыжные ходы*.* Повторение. | Повторение лыжных ходов: попеременныйдвухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Прохождение дистанции 3,5 км.  | 1  |
| 57  | Прохождения дистанции 3,5 км.  | Прохождение дистанции ранее изученными классическими ходами до3,5 км.  | 1  |
| 58  | Преодоление препятствий на лыжах.  | Преодоление препятствий на лыжах: «перешагиванием», «перепрыгиванием», «перелазанием».  | 1  |
| 59  | Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.  |  Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.  | 1  |
| **Конькобежная подготовка (**3 часа) |
| 60 | Отработка повторного бега на дистанции 400 метров , с имитацией конькового хода (спортивный зал) | Знания: правила поведения и техника безопасности на занятиях конькобежной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Имитация упражнений: совершенствование техники бега по прямой, по повороту, старт, финиширование. | 1 |
| 61 | Отработка бега в переменном темпе с имитацией конькового хода (спортивный зал) | 1 |
| 62 | Бег с преследованием и выбыванием из круга на время (спортивный зал) | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики и самбо (24 ч)** |
| 63  | Инструктаж по т/б на занятиях гимнастикой*.* Строевые упражнения. | Инструктаж по Т/Б*.* Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Общефизическая подготовка (ОФП).  | 1  |
| 64  | Длинный кувырок вперед и кувырок назад.  | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения, обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку вперед (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной руке (девушки). Кувырок назад (закрепление).  | 1  |
| 65  | Акробатические комбинации. | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатическая комбинация: «ласточка», стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед и два кувырка назад (юн.), переворот боком («колесо»), кувырок назад, «мост».  | 1  |
| 66  | Тестирование: акробатические комбинации.  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Акробатическая комбинация: «ласточка», стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед и два кувырка назад (юн), переворот боком («колесо»), кувырок назад, «мост».  | 1  |
| 67 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки). | 1  |
| 68 | Упражнения на перекладине (М.), подтягивание на низкой перекладине (Д). Тестирование.  | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, гибкости). Упражнения на перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине (девочки) тестирование. | 1  |
| 69  |  Эстафеты и игры с предметами.  | ОРУ в движении. Эстафеты и игры с предметами (с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками).  | 1  |
| 70  | Опорный прыжок.  | Разминка в движении. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок черезгимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девушки).  | 1  |
| 71  | Опорный прыжок.  |  ОРУ. Опорный прыжок черезгимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девушки).  | 1  |
| 72  | Тестирование: опорный прыжок.  |  Комплекс ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка (отжимание, упражнение на пресс, прыжки через скакалку). Тестирование: через гимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девушки).  | 1  |
| 73  | Упражнения на гимнастической скамейке.  | Разминка в движении. Развитие координационных способностей. Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной ноге, соскоки.  | 1  |
| 74  | Лазание по канату в три приема. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа. | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие силовых качеств. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс).  | 1  |
| 75  | Тестирование: лазание по канату.  | ОРУ в движении Разминка с обручами в движении. Тестирование: лазание по канату, юноши без ног, девушки в три приема. Развитие координационных способностей.  | 1  |
| 76 | Прыжки через скакалку | ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей.  | 1 |
| 77 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа. | ОРУ в движении. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс). | 1 |
| 78  | Составление планов и проведение занятий с учетом показаний здоровья и физического развития.  | ОРУ в движении. Упражнение ОФП. Прыжки через скакалку. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (теория).* | 1  |
| 79  | Общефизическая подготовка. Адаптивная физкультура.  | ОРУ в движении. ОФП: подтягивание, отжимание, упражнения на пресс, передача набивного мяча, приседания с гантелями, прыжки через скакалку. *Комплекс адаптивной физической культуры*  | 1  |
| 80  | Тестирование: прыжки через скакалку. | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: прыжки через скакалку. | 1  |
| 81 | Тестирование: подтягивание. | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. высокая перекладина (м.), низкая перекладина (д.). | 1 |
| 82  |  Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Адаптивная физкультура.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Бросок набивного мяча сидя из-за головы. *Комплекс адаптивной физической культуры.*  | 1  |
| 83  | Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | Разминка в движении. Общефизическая подготовка. Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.  | 1  |
| 84 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. История самбо. | Техника безопасности на занятиях по самбо. ОРУ в движении. Способы страховки и самостраховки. *Техникотактические действия.Падение назад, бросок с захватом 2- х ног.Освобождение от захватов за волосы.* | 1 |
| 85 | Самбо. Падение назад, бросок с захватом 2- х ног. | 1 |
| 86 | Самбо. Освобождение от захватов за волосы. | 1 |
| **Легкая атлетика (16 ч)** |
| 87  | Т/Б на уроках Л/А. Легкоатлетическая эстафета.  | Т/Б на уроках легкой атлетики. Беговая разминка. ОРУ. Легкоатлетическая эстафета.  |  1 |
| 88  | Прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием» Развитие координационных способностей.  |  1 |
| 89  | Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием». К.У.  |  1 |
| 90  | Спринтерский бег.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег с ускорением (20-40 м). Л/а эстафеты.  |  1 |
| 91  | Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.  |  Бег 5-7мин. ОРУ, СБУ. Тестирование бега 30 м с высокого старта. Прыжок с места в длину. Развитие скоростных способностей.  |  1 |
| 92  | Тестирование: бег 60 м с высокого старта.  | Беговая разминка. ОРУ. Тестирование бега 60 м с высокого старта. Всероссийский комплекс ГТО. Развитие скоростных способностей.  |  1 |
| 93  | Тестирование: прыжок в длину с места.  | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Разминка, направленная на развитие координации движения. Л/а эстафеты.  | 1 |
| 94  | Бег 2000 м.  | Беговая разминка. ОРУ. Бег 2000 м. Развитие выносливости.  | 1 |
| 95  | Кроссовая подготовка.  | Беговая разминка. ОРУ. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.  | 1 |
| 96  | Кроссовая подготовка. *Преодоление препятствий.*  | Кроссовая подготовка. *Преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.* | 1 |
| 97  | Бег на дистанции 1500 м. | Беговая разминка. ОРУ, СБУ. Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом - 1500 м. Развитие выносливости. *Судейство* в легкой атлетике.  | 1 |
| 98  | Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.  | 1 |
| 99  | Тестирование: 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).  | Беговая разминка. ОРУ Тестирование: 2000 м (дев.), 3000 м (юн.), ГТО. Развитие выносливости.  | 1 |
| 100  | Техника прыжка в длину с разбега. Физическая подготовка и укрепление здоровья.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Прыжок в длину с разбега. ЗОЖ: *влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма.*  | 1 |
| 101 | Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | Беговая разминка. ОРУ. Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование: прыжок в длину с разбега.  | 1 |
| 102 | Игра «Городки».  | Беговая разминка. ОРУ. Национальные виды спорта. Правила игры «Городки», игра в «Городки».  | 1 |
| **Плавание (3 часа)** |
| 103  | Правила соревнований по плаванию. Имитация техники работы рук кролем.  | Повторение инструктажа по т/б на занятиях плаванием. Имитация техники работы рук кролем. *Восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов массажа.* |  1 |
| 104  | Техника работы рук способом брасс.  |  Имитация техники работы рук и ног лёжа на животе способом брасс. Комплексы УГГ. Игровые задания на суше.  |  1 |
| 105  | Брасс в полной координации.  | Имитация техники плавания брасс в полной координации, лежа на животе. Игры на суше.  |  1 |