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

|  |
| --- |
| Рабочая программа  по 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 | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| 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 | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| 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 | Достать  пол  пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладоням | Достать пол пальцами | Достать  пол  пальцами | 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 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 |
| 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 проверкой  туристских 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 | Виды  испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | | | Девочки | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  Знак | |
| 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 | Достать  пол  пальцами | | Достать  пол  пальцами | | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать  пол  пальцами | | 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 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 | |
| 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 проверкой  туристских 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 на  лыжах. 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 бесшажный  Прохождение дистанции 2км. | 1 |
| 57 | Прохождения дистанции на лыжах 2,5 км. | Прохождение дистанции ранее изученными классическими ходами до  2,5 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 до  3,5 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 через  гимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла - ноги врозь (девушки). | 1 |
| 71 | Опорный прыжок. | ОРУ. Опорный прыжок через  гимнастического 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 до  3,5 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 через  гимнастического коня в длину - ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину - ноги врозь (девушки). | 1 |
| 71 | Опорный прыжок. | ОРУ. Опорный прыжок через  гимнастического 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 |