|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА Педагогическим советомпротокол №1 от 30.08.2019 г. |  УТВЕРЖДЕНАПриказом №330 - ОД от 30.08. 2019 г. |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ПРЕДМЕТ: физическая культура**

**КЛАСС: разновозрастной коррекционный класс 5-9**

**п. Воротынец**

**2019 год**

**УМК:** Программа по физическому воспитанию специальных коррекционных общеобразовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Автор В.М. Мозговой, В.В.Воронкова, М.Н. Перова, В.В. Эк. Сборник 1. Гуманитарный издательский центр «Владос» - 2012 год. Под редакцией В.В.Воронковой.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для коррекционных классов составлена на основе следующих документов:

* Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
* Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
* Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
* Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
* Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
* Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**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** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* 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.

***В области нравственной культуры:***

* 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.

***В области трудовой культуры:***

* 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.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* 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.

***В области физической культуры:***

* 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.

**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.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**5 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения***

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после***

***консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота
* реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

Ходьба с остановками для выполнения заданий.

Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

***Бег***

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.

Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.

Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Эстафетный бег (60 м по кругу).

***Прыжки***

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

***Метание***

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Подвижные и спортивные игры**

***Пионербол***

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя

руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

***Баскетбол***

Правила игры в баскетбол.

Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу.

Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении.

Остановка по сигналу учителя.

Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,
* равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.

Преодолевать на лыжах 1 км.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**6 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения.

Перестроение из одной шеренги в две.

Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.

Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

Прогибание туловища, взмахи ногой.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после***

***консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

***Бег***

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м – 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

***Прыжки***

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

***Метание***

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных

положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Подвижные и спортивные игры**

***Пионербол***

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

***Баскетбол***

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу»,

«Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м.

Подъем по склону прямо ступающим шагом.

Спуск с пологих склонов.

Повороты переступанием в движении.

Подъем «лесенкой» по пологому склону.

Торможение «плугом».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км.

Игры: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», эстафеты.

Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**7 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.

Повороты направо, налево при ходьбе на месте.

Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

Ходьба «змейкой», противоходом.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер;
* сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно;
* различные взмахи.

***Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.

Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег***

Бег с низкого старта; стартовый разбег.

Старты из различных положений;

Бег с ускорением и на время (60 м).

Бег на 40 м – 3-6 раз.

Бег на 60 м – 3 раза;

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Медленный бег до 4 мин.

Кроссовый бег на 500-1000 м.

Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

***Прыжки***

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.

***Метание***

Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.

Метание в цель.

Метание малого мяча в цель из положения лежа.

Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.

Предупреждение травматизма.

Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.

Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.

Игра: «Мяч в воздухе».

Учебная игра в волейбол.

***Баскетбол***

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.

Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;

Ловля мяча двумя руками в движении.

Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Передача мяча в парах и тройках.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с

остановкой и в движении.

Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.

Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением направления – передача.

Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.

Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).

Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола и волейбола;
* с элементами баскетбола;
* игры на снегу.

**Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом».

Подъем «полуелочкой», «полулесенкой ».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**8 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Закрепление всех видов перестроений.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.

Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Ходьба в различном темпе, направлениях.

Повороты в движении направо, налево.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
* приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость (до 15-20 мин).

Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.

Ходьба группами наперегонки.

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.

Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

***Бег***

Бег в медленном темпе до 8-12 мин.

Бег на: 100 м с различного старта.

Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.

Бег на 100 м – 2 раза за урок.

Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности.

Эстафета 4 по 100 м.

Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки***

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.

Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.

Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

***Метание***

Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание в цель.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.

Верхняя прямая передача в прыжке.

Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).

Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами.

Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.

Подачи нижняя и верхняя прямые.

***Баскетбол***

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.

Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

**9 класс**

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

**Гимнастика и акробатика**

***Строевые упражнения***

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:***

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:***

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

***Упражнения на гимнастической стенке:***

* пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
* сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):***

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* танцевальные упражнения;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

***Бег***

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м – 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.

***Прыжки***

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

***Метание***

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

***Волейбол***

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.

Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

***Баскетбол***

Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).

Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

***Подвижные игры и игровые упражнения:***

коррекционные;

* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах,

биатлон).

Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад снаружи, спуск в средней и высокой стойке.

Преодоление бугров и впадин.

Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.

Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

**Тематическое планирование: 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **№ урока** | **Тема урока** | **Колличество уроков по плану** | **Фактически проведено** |
| **5** | **5** |
| **1 четверть** | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика:** Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 4х9 м, развитие скоростных качеств | 1 |  |
| 3 | **Л/а:** Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета | 1 |  |
| 4 | **Л/а:** Высокий старт – до 10–15 м, бег с ускорением (на 40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета | 1 |  |
| 5 | **Л/а:** Бег на 60 м на результат.Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | 1 |  |
| 6 | **Л/а:** Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». СБУ. КУ - бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 7 | **Л/а:** Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 8 | **Л/а:** Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2×1 м с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 9 | **Л/а:** Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1×2 м с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |
| 10 | **Л/а:** Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | 1 |  |
| 11 | **Л/а:** Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | 1 |  |
| 12 | **Л/а:** Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | 1 |  |
| 13 | **Л/а:** Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 |  |
| 14 | **Л/а:** Равномерный бег (12 мин.). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | 1 |  |
|  | 15 | Проведение инструктажа**. Т.З. «Особенности развития волейбола».** | 1 |  |
|  | 16 | **Волейбол:** Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Дозирование физических упражнений | 1 |  |
|  | 17 | **В/б:** Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |
|  | 18 | **В/б:** Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультминуток. Комплекс физкультминутки. | 1 |  |
|  | 19-20 | **Плавание:** Дыхание пловца. | 2 |  |
|  | 21-22 | **Плавание:** Движения ногами. | 2 |  |
|  | 23-24 | **Плавание:** Скольжение по воде. | 2 |  |
| **2 четверть** | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. **Гимнастика:** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |
|  | 2 | **Акробатика.** Кувырок вперед-назад в группировке. Перемещение по горизонтальному канату. Организующие команды и приемы. **Девочки** – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. **Мальчики** – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине | 1 |  |
|  | 3 | **Гимнастика.** Кувырок вперед-назад в группировке. ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. **Девочки** – Вскок в упор на нижнюю жердь. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90 с опорой о жердь. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной и толчком другой.**Мальчики** – Наскок в упор на параллельных брусьях. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь. Преодоление различных препятствий подлезанием. | 1 |  |
|  | 4 | **Гимнастика.** Кувырок вперед-назад в группировке. **Контроль.** ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. **Девочки** – Вскок в упор на нижнюю жердь. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90 с опорой о жердь. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной и толчком другой.**Мальчики** – Наскок в упор на параллельных брусьях. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь. Преодоление различных препятствий подлезанием. | 1 |  |
|  | 5 | **Гимнастика.** Кувырок вперед, ноги скрестно с последующим поворотом на 180. Танцевальные вольные упражнения. **Девочки** – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. **Мальчики** – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |  |
|  | 6 | **Гимнастика.** Кувырок вперед, ноги скрестно с последующим поворотом на 180. Танцевальные вольные упражнения. **Девочки** – Вскок в упор на нижнюю жердь. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90 с опорой о жердь. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной и толчком другой.**Мальчики** – Наскок в упор на параллельных брусьях. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь. Преодоление различных препятствий подлезанием. | 1 |  |
|  | 7 | **Гимнастика.** Кувырок вперед, ноги скрестно с последующим поворотом на 180. **Контроль.** Танцевальные вольные упражнения. **Девочки** – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. **Мальчики** – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине. | 1 |  |
|  | 8 | **Гимнастика.** Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Подтягивание. | 1 |  |
|  | 9 | **Гимнастика.** Акробатическая комбинация. **Контроль.** Комбинация на параллельных брусьях. | 1 |  |
|  | 10-11 | **Гимнастика.** Комбинация на параллельных брусьях. **Контроль.** Опорный прыжок. **Контроль.** | 2 |  |
|  | 12-13 | **Гимнастика.** Комбинация на разновысоких брусьях. Упражнения на бревне. | 2 |  |
|  | 14-15 | **Гимнастика.** Комбинации на разновысоких брусьях. **Контроль.** Упражнения на бревне. **Контроль.** | 2 |  |
|  | 16 | Проведение инструктажа. Т.З. **«Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости»** | 1 |  |
|  | 17-18 | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. **Баскетбол:** Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 2 |  |
|  | 19-21 | **Б/б:** Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Изучение терминологии баскетбола | 3 |  |
|  | 22 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |
|  | 23-24 | **ОФП.** Подлезание, перелезание, передвижение ходьбой по узкой ограниченной площади. Преодоление полосы препятствий. | 2 |  |
| **3 четверть** | 1 | **Инструктаж по ТБ.** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |  |
|  | 2 | **Лыжная подготовка:** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км. | 1 |  |
|  | 3 | **Л/п**  Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 4 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. | 1 |  |
|  | 5-8 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 4 |  |
|  | 9 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 10 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 11 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 12 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 13 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. **Контроль.** Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 14 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем «елочкой». **Контроль.** | 1 |  |
|  | 15-16 | **Л/п** Круговая эстафета с этапом по 150 м. | 2 |  |
|  | 17 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Историческое развитие физической культуры в России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».** | 1 |  |
|  | 18-19 | **Футбол:** Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
|  | 20-21 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 22-23 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 24-25 | **Ф/б** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 26 | **Ф/б** Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол по правилам с оздоровительной направленностью | 1 |  |
|  | 27-28 |  **Плавание:** Техника плавания «кроль» | 2 |  |
|  | 29-30 | **Плавание:** Техника плавания «на спине». | 2 |  |
| **4четверть** | 1 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями»** | 1 |  |
| 2-3 | **Волейбол:** Подача мяча. | 2 |  |
|  | 4-5 | **В/б** Прием мяча. | 2 |  |
|  | 6-7 | **В/б** Передача мяча. | 2 |  |
|  | 8 | **В/б** Тактические действия. | 1 |  |
|  | 9 | **Т.З. «Пульсометрия».** | 1 |  |
|  | 10-12 | **Лёгкая атлетика:** Бег с преодолением низких препятствийМетание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег. | 3 |  |
|  | 13 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. **Контроль.** Челночный бег. | 1 |  |
|  | 14 | **Л/а** Челночный бег. **Контроль.** Прыжки в длину с места. | 1 |  |
|  | 15 | **Л/а** Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |
|  | 16 | **Л/а** Прыжки в длину с места. **Контроль.** Подтягивание. | 1 |  |
|  | 17 | **Л/а** Метание мяча с места на дальность. **Контроль.** 6 -минутный бег. | 1 |  |
|  | 18-19 | **Л/а** Бег 60 м. Бросок большого мяча. | 2 |  |
|  | 20 | **Л/а** Бег 60 м. **Контроль.** Подтягивание. | 1 |  |
|  | 21 | **Л/а** Бросок большого мяча. **Контроль.** Гибкость. | 1 |  |
|  | 22 | **Л/а** Равномерный бег 6 мин. | 1 |  |
|  | 23-24 | **Л/а**. Метание мяча на дальность. Бег на выносливость. | 2 |  |
|  | **Итого:** | **102** |

**6 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **№ урока** | **Тема**  | **Колличество уроков по плану** | **Фактически проведено** |
| **6** | **6** |
| **1 четверть** | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. **Лёгкая атлетика:** Бег по пересечённой местности. ОРУ. **Метание** мяча с места и короткого разбега. | 1 |  |
|  | 2 |  **Л/а** Техника старта с опорой на одну руку. **Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». | 1 |  |
|  | 3 |  **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с места и короткого разбега. | 1 |  |
|  | 4 | **Л/а** **Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». | 1 |  |
|  | 5 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с короткого разбега. | 1 |  |
|  | 6 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). **Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». **Тестирование** (принятие 5-ти региональных нормативов). | 1 |  |
|  | 7 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с короткого разбега. | 1 |  |
|  | 8 | **Л/а Бег 60м.. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». **Тестирование.** | 1 |  |
|  | 9 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание мяча с короткого разбега** - К. | 1 |  |
|  | 10 | **Л/а Бег 60м**.(контроль)К, **прыжок в длину**-К. **Тестирование.**  | 1 |  |
|  | 11-12 | **Л/а** «Педагогические основы развития физкультурных знаний».  | 2 |  |
|  | 13 |  **Волейбол:** «Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок». **Передача:** после подбрасываниянад собой с набрасывания партнёра (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). **Приём:** мяча снизу двумя руками, наброшенного партнёром. **Игра** «Пионербол». | 1 |  |
|  | 14 |  **В/б** **Передача:** после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра (увел-ся высота подбрасывания и расстояние передачи). **Приём:** снизу 2-мя руками, мяч набрасывает партнёр. **Игра** «Мяч в воздухе». | 1 |  |
|  | 15 |  **В/б Передача:** с набрасывания партнёра. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром, посылает передачей. Нижняя прямая и боковая передачи. **Игры** «Пионербол», «Мяч в воздухе».  | 1 |  |
| 16 |  **В/б** **Передача:** с набрасывания партнёром ч/з сетку, многократныев передачи в стену. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Нижние подачи. **Игра** «Передал – садись!». | 1 |  |
| 17 | **В/б Передача:** передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. **Игра** «Передал – садись!», «Волейбол» . | 1 |  |
|  | 18 | **В/б** **Передача:** передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. **Игра** «Передал – садись!», «Волейбол». | 1 |  |
| 19 | **Плавание: Дыхание пловца.** | 1 |  |
| 20 | **Плавание: Движения ногами.** | 1 |  |
| 21 | **Плавание: Скольжение по воде.** | 1 |  |
| 22 | **Плавание: Техника плавания кролем.** | 1 |  |
| 23 | **Плавание: Движение ногами и гребки руками.** | 1 |  |
|  | 24 | **Плавание: Самостоятельное плавание.** К – **25м** | 1 |  |
| **2 четверть** | 1-2 | Инструктаж по технике безопасности.  «Характеристика индивидуального уровня физического развития». **Гимнастика: Строевые упражнения.** **Акробатика. Комбинация.**  | 2 |  |
| 3 | **Гимнастика: Акробатические комбинации.** | 1 |  |
|  | 4 | **Гимнастика: Акробатика, Зачёт по комбинации.** | 1 |  |
|  | 5 | **Гимнастика: Зачёт**. Д**линный кувырок**. | 1 |  |
| 6-7 | **Гимнастика: Комбинаци.** Знакомство с брусьями.  **М Брусья** параллельные, **Д Бревно** равновесие. | 2 |  |
|  | 8-9 | **Гимнастика: Комбинации М Брусья, Д Бревно.** | 2 |  |
| 10-11 | **Гимнастика: Зачёт.** **Комбинации М Брусья** параллельные, **Д Бревно** равновесие. | 2 |  |
| 12-13 | **Гимнастика: Комбинации: М Перекладина, Д Брусья** разновысокие. | 2 |  |
| 14 | **Гимнастика: Зачёт.** **Комбинации М Перекладина, Д Брусья** разновысокие | 1 |  |
|  | 15-16 |  **Гимнастика: Прыжок через «козла»** в ширину, ноги врозь. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Высота снаряда 110 - 115 см. | 2 |  |
| 17 | **Гимнастика: Прыжок через «козла».** | 1 |  |
| 18 | **Гимнастика: Зачёт. Прыжок через «козла».** | 1 |  |
|  | 19-20 | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. «Характеристика индивидуального состояния здоровья». **Баскетбол: Передача:** Одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением направления движения. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** Одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением направления движения. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). | 2 |  |
|  | 21-22 |  **Б/б Передача:** Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места.- (К) **Игра** в б/б с тактическими действами (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Игра** в б/б с тактическими действами (по заданию преподавателя). | 2 |  |
|   | 23 |  **Б/б Передача:** С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукойс отскоком от пола. **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения.-(К) **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукойс отскоком от пола. – (К) **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.**Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). | 1 |  |
|  | 24 | **ОФП развитие быстроты.** | 1 |  |
| **3 четверть** | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |  |  |
| 2 | **Лыжная подготовка:** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км. | 1 |  |
|  | 3 | **Л/п**  Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 4 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. | 1 |  |
| 5-8 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 4 |  |
|  | 9 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 10 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 11 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 12 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 13 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. **Контроль.** Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 14 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем «елочкой». **Контроль.** | 1 |  |
|  | 15-16 | **Л/п:** Круговая эстафета с этапом по 150 м. | 2 |  |
|  | 17 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Историческое развитие физической культуры в России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».** | 1 |  |
|  | 18-19 | **Футбол:** Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
|  | 20-21 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 22-23 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 24-25 | **Ф/б** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 26 | **Ф/б** Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. | 1 |  |
|  | 27-28 | **Плавание:**Техника плавания «кроль» | 2 |  |
|  | 29-30 | **Плавание:** Техника плавания «на спине». | 2 |  |
| **4 четверть** | 1 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями»** | 1 |  |
| 2-3 | **Волейбол:** Подача мяча. | 2 |  |
| 4-5 | **В/б** Прием мяча. | 2 |  |
| 6-7 | **В/б** Передача мяча. | 2 |  |
| 8 | **В/б** Тактические действия. | 1 |  |
| 9 | **Т.З. «Пульсометрия».** | 1 |  |
| 10-12 | **Лёгкая атлетика:** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег. | 3 |  |
|  | 13 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. **Контроль.** Челночный бег. | 1 |  |
|  | 14 -15 | **Л/а** Челночный бег. **Контроль.** Прыжки в длину с места. | 2 |  |
|  | 16 | **Л/а** Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |
|  | 17 | **Л/а** Прыжки в длину с места. **Контроль.** Подтягивание. | 1 |  |
|  | 18 -19 | **Л/а** Метание мяча с места на дальность. **Контроль.** 6 -минутный бег. | 2 |  |
|  | 19 -20 | **Л/а** Бег 60 м. Бросок большого мяча. | 2 |  |
|  | 21 -22 | **Л/а** Бег 60 м. **Контроль.** Подтягивание. | 2 |  |
|  | 23 -24 | **Л/а** Бросок большого мяча. **Контроль.** Гибкость. | 2 |  |
|  | **Итого:** | **102** |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **№ урока** | **Тема**  | **Колличество уроков по плану** | **Фактически проведено** |
| **7** | **7** |
| **1 четверть** | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. **Т.З. «Олимпийское движение в России и СССР. Основные этапы развития»****Лёгкая атлетика:** Бег по пересечённой местности. ОРУ. **Метание** мяча с места и короткого разбега. | 1 |  |
|  | 2 |  **Л/а** Техника старта с опорой на одну руку. **Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». | 1 |  |
|  | 3 |  **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с места и короткого разбега. | 1 |  |
|  | 4 |  **Л/а** **Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». | 1 |  |
|  | 5 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с короткого разбега. | 1 |  |
|  | 6 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). **Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». **Тестирование** (принятие 5-ти региональных нормативов). | 1 |  |
|  | 7 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с короткого разбега. | 1 |  |
|  | 8 | **Л/а Бег 60м.. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». **Тестирование.** | 1 |  |
|  | 9 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание мяча с короткого разбега** - К. | 1 |  |
|  | 10 | **Л/а Бег 60м**.(контроль)К, **прыжок в длину**-К. **Тестирование.**  | 1 |  |
|  | 11-12 | **Л/а** «Педагогические основы развития физкультурных знаний».  | 2 |  |
|  | 13 |  **Волейбол:** «Деятельность системы кровообращения в процессе и после воздействия физических нагрузок». **Передача:** после подбрасываниянад собой с набрасывания партнёра (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). **Приём:** мяча снизу двумя руками, наброшенного партнёром. **Игра** «Пионербол». | 1 |  |
|  | 14 |  **В/б** **Передача:** после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра.**Приём:** снизу 2-мя руками, мяч набрасывает партнёр. **Игра** «Мяч в воздухе». | 1 |  |
|  | 15 |  **В/б Передача:** с набрасывания партнёра. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром, посылает передачей. Нижняя прямая и боковая передачи. **Игры** «Пионербол», «Мяч в воздухе».  | 1 |  |
| 16 |  **В/б** **Передача:** с набрасывания партнёром ч/з сетку, многократныев передачи в стену. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Нижние подачи. **Игра** «Передал – садись!». | 1 |  |
| 17 | **В/б Передача:** передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. **Игра** «Передал – садись!», «Волейбол» . | 1 |  |
|  | 18 | **В/б** **Передача:** передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. **Игра** «Передал – садись!», «Волейбол». | 1 |  |
| 19 | **Плавание: Дыхание пловца.** | 1 |  |
| 20 | **Плавание: Движения ногами.** | 1 |  |
| 21 | **Плавание: Скольжение по воде.** | 1 |  |
| 22 | **Плавание: Техника плавания кролем.** | 1 |  |
| 23 | **Плавание: Движение ногами и гребки руками.** | 1 |  |
|  | 24 | **Плавание: Самостоятельное плавание.** К – **25м** | 1 |  |
| **2 четверть** | 1-2 | Инструктаж по технике безопасности.  «Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр».**Гимнастика:** **Строевые упражнения.** **Акробатика. Комбинация.**  | 2 |  |
| 3 | **Гимнастика:** **Акробатические комбинации.** | 1 |  |
|  | 4 | **Гимнастика:** **Акробатика, Зачёт по комбинации.** | 1 |  |
|  | 5 | **Гимнастика:** **Зачёт**. Д**линный кувырок**. | 1 |  |
| 6-7 | **Гимнастика:** **Комбинаци.** Знакомство с брусьями.  **М Брусья** параллельные, **Д Бревно** равновесие. | 2 |  |
|  | 8-9 | **Гимнастика:** **Комбинации М Брусья, Д Бревно.** | 2 |  |
| 10-11 | **Гимнастика:** **Зачёт.** **Комбинации М Брусья** параллельные, **Д Бревно** равновесие. | 2 |  |
| 12-13 | **Гимнастика:** **Комбинации: М Перекладина, Д Брусья** разновысокие. | 2 |  |
| 14 | **Гимнастика:** **Зачёт.** **Комбинации М Перекладина, Д Брусья** разновысокие | 1 |  |
|  | 15-16 |  **Гимнастика:** **Прыжок через «козла»** в ширину, ноги врозь. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Высота снаряда 110 - 115 см. | 2 |  |
| 17 | **Гимнастика:** **Прыжок через «козла».** | 1 |  |
| 18 | **Гимнастика:**  **Зачёт. Прыжок через «козла».** | 1 |  |
|  | 19-20 | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. «Характеристика индивидуального состояния здоровья».**Баскетбол Передача:** Одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением направления движения. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** Одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением направления движения. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). | 2 |  |
|  | 21-22 |  **Б/б Передача:** Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места.- (К) **Игра** в б/б с тактическими действами (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Игра** в б/б с тактическими действами (по заданию преподавателя). | 2 |  |
|   | 23 |  **Б/б Передача:** С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукойс отскоком от пола. **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения.-(К) **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукойс отскоком от пола. – (К) **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.**Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). | 1 |  |
|  | 24 | **ОФП развитие быстроты.** | 1 |  |
| **3 четверть** | 1 | **Инструктаж по ТБ.** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 |  |  |
| 2 | **Лыжная подготовка** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км. | 1 |  |
|  | 3 | **Л/п**  Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 4 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. | 1 |  |
| 5-8 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 4 |  |
|  | 9 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 10 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 11 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 12 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 13 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. **Контроль.** Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 14 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем «елочкой». **Контроль.** | 1 |  |
|  | 15-16 | Круговая эстафета с этапом по 150 м. | 2 |  |
| 17 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Выдающиеся спортсмены СССР и России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».** | 1 |  |
| 18-19 | **Футбол:** Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 20-21 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. | 2 |  |
|  | 22-23 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 24-25 | **Ф/б** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 26 | **Ф/б** Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. | 1 |  |
|  | 27-28 |  Техника плавания «кроль» | 2 |  |
|  | 29-30 |  Техника плавания «на спине». | 2 |  |
| **4 четверть** | 1 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями»** | 1 |  |
| 2-3 | **Волейбол:** Подача мяча. | 2 |  |
| 4-5 | **В/б** Прием мяча. | 2 |  |
| 6-7 | **В/б** Передача мяча. | 2 |  |
| 8 | **В/б** Тактические действия. | 1 |  |
|  | 9 | **Т.З. «Олимпийские игры в Москве».** | 1 |  |
| 10-12 | **Лёгкая атлетика:** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег. | 3 |  |
|  | 13 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. **Контроль.** Челночный бег. | 1 |  |
|  | 14 -15 | **Л/а** Челночный бег. **Контроль.** Прыжки в длину с места. | 2 |  |
|  | 16 | **Л/а** Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |
|  | 17 | **Л/а** Прыжки в длину с места. **Контроль.** Подтягивание. | 1 |  |
|  | 18 -19 | **Л/а** Метание мяча с места на дальность. **Контроль.** 6 -минутный бег. | 2 |  |
|  | 19 -20 | **Л/а** Бег 60 м. Бросок большого мяча. | 2 |  |
|  | 21 -22 | **Л/а** Бег 60 м. **Контроль.** Подтягивание. | 2 |  |
|  | 23 -24 | **Л/а** Бросок большого мяча. **Контроль.** Гибкость. | 2 |  |
|  | **Итого:** | **102** |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **№ урока** | **Тема**  | **Колличество уроков по плану** | **Фактически проведено** |
| **8** | **8** |
| **1 четверть** | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. **Т.З. «Физическая культура в современном обществе»****Лёгкая атлетика:** Бег по пересечённой местности. ОРУ. **Метание** мяча с места и короткого разбега. | 1 |  |
|  | 2 |  **Л/а** Техника старта с опорой на одну руку. **Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». | 1 |  |
|  | 3 |  **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с места и короткого разбега. | 1 |  |
|  | 4 |  **Л/а** **Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». | 1 |  |
|  | 5 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с короткого разбега. | 1 |  |
|  | 6 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий (барьеров). **Бег 60м. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». **Тестирование** (принятие 5-ти региональных нормативов). | 1 |  |
|  | 7 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание** мяча с короткого разбега. | 1 |  |
|  | 8 | **Л/а Бег 60м.. Прыжок в длину** способом «согнув ноги». **Тестирование.** | 1 |  |
|  | 9 | **Л/а** Бег по пересечённой местности. **Метание мяча с короткого разбега** - К. | 1 |  |
|  | 10 | **Л/а Бег 60м**. (контроль), **прыжок в длину**-К. **Тестирование.**  | 1 |  |
|  | 11-12 | **Л/а** «Педагогические основы развития физкультурных знаний».  | 2 |  |
|  | 13 |  **Волейбол:**  **Т.З. «Всестороннее и гармоничное физическое развитие».** **Передача:** после подбрасываниянад собой с набрасывания партнёра (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). **Приём:** мяча снизу двумя руками, наброшенного партнёром. **Игра** «Пионербол». | 1 |  |
|  | 14 |  **В/б** **Передача:** после подбрасывания над собой с набрасывания партнёра.**Приём:** снизу 2-мя руками, мяч набрасывает партнёр. **Игра** «Мяч в воздухе». | 1 |  |
|  | 15 |  **В/б Передача:** с набрасывания партнёра. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром, посылает передачей. Нижняя прямая и боковая передачи. **Игры** «Пионербол», «Мяч в воздухе».  | 1 |  |
| 16 |  **В/б** **Передача:** с набрасывания партнёром ч/з сетку, многократныев передачи в стену. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. Нижние подачи. **Игра** «Передал – садись!». | 1 |  |
| 17 | **В/б Передача:** передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. **Игра** «Передал – садись!», «Волейбол» . | 1 |  |
|  | 18 | **В/б** **Передача:** передачи в стену, передачи в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. **Приём:** снизу мяча наброшенного партнёром. То же, но ч/з сетку. **Игра** «Передал – садись!», «Волейбол». | 1 |  |
| 19 | **Плавание:** Дыхание пловца. | 1 |  |
| 20 | **Плавание:** Движения ногами. | 1 |  |
| 21 | **Плавание:** Скольжение по воде. | 1 |  |
| 22 | **Плавание:** Техника плавания кролем. | 1 |  |
| 23 | **Плавание:** Движение ногами и гребки руками. | 1 |  |
|  | 24 | **Плавание:** Самостоятельное плавание. К – 25м | 1 |  |
| **2 четверть** | 1-2 | Инструктаж по технике безопасности.  **Т.З. «Коррекция осанки и телосложения».****Гимнастика:** Строевые упражнения. **Акробатика.** Комбинация.  | 2 |  |
| 3 | **Гимнастика:** Акробатические комбинации. | 1 |  |
|  | 4 | **Гимнастика:** Акробатика, Зачёт по комбинации. | 1 |  |
|  | 5 | **Гимнастика:** Зачёт. Длинный кувырок. | 1 |  |
| 6-7 | **Гимнастика:** **Комбинации.** Знакомство с брусьями.  **М Брусья** параллельные, **Д Бревно** равновесие. | 2 |  |
|
|  | 8-9 | **Гимнастика:** Комбинации М Брусья, Д Бревно. | 2 |  |
| 10-11 | **Гимнастика:** Зачёт. Комбинации М **Брусья** параллельные, **Д Бревно** равновесие. | 2 |  |
| 12-13 | **Гимнастика:** Комбинации: М Перекладина, Д **Брусья** разновысокие. | 2 |  |
| 14 | **Гимнастика:** Зачёт. Комбинации М Перекладина, Д **Брусья** разновысокие | 1 |  |
|  | 15-16 |  **Гимнастика:** Прыжок через «козла» в ширину, ноги врозь. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Высота снаряда 110 - 115 см. | 2 |  |
| 17 | **Гимнастика:** Прыжок через «козла». | 1 |  |
| 18 | **Гимнастика:** Зачёт. Прыжок через «козла». | 1 |  |
|  | 19-20 | Правила техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. «Характеристика индивидуального состояния здоровья». **Баскетбол: Передача:** Одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением направления движения. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** Одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением направления движения. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). | 2 |  |
|  | 21-22 |  **Б/б Передача:** Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. **Бросок мяча:** однойрукой в б/б кольцо с места.- (К) **Игра** в б/б с тактическими действами (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Игра** в б/б с тактическими действами (по заданию преподавателя). | 2 |  |
|   | 23 |  **Б/б Передача:** С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукойс отскоком от пола. **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения.-(К) **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. **Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). **Б/б Передача:** С шагом вперёд. Двумя руками с отскоком от пола. Одной рукойс отскоком от пола. – (К) **Ведение мяча: с**  изменением скорости движения по прямой. С изменением скорости и направления движения. **Бросок мяча:** Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.**Игра** в б/б с тактическими действиями (по заданию преподавателя). | 1 |  |
|  | 24 | **ОФП** развитие быстроты. | 1 |  |
| **3 четверть** | 1 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.**Т.З. «Адаптивная и лечебная физическая культура»**  | 1 |  |  |
| 2 | **Лыжная подготовка:** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 1 км. | 1 |  |
|  | 3 | **Л/п**  Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 4 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. | 1 |  |
| 5-8 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 4 |  |
|  | 9 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 10 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 11 | **Л/п** Повороты переступанием на месте. **Контроль.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
|  | 12 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 13 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Спуск с гор в различных стойках. **Контроль.** Подъем «елочкой». | 1 |  |
| 14 | **Л/п** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 2 км. Подъем «елочкой». **Контроль.** | 1 |  |
|  | 15-16 | **Л/п** Круговая эстафета с этапом по 150 м. | 2 |  |
| 17 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Выдающиеся спортсмены СССР и России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования».** | 1 |  |
| 18-19 | **Футбол:** Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 2 |  |
| 20-21 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. | 2 |  |
|  | 22-23 | **Ф/б** Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с раз-бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 24-25 | **Ф/б** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам | 2 |  |
|  | 26 | **Ф/б** Удар с разбега по неподвижному мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. | 1 |  |
|  | 27-28 | **Плавание:** Техника плавания «кроль» | 2 |  |
|  | 29-30 | **Плавание:** Техника плавания «на спине». | 2 |  |
| **4 четверть** | 1 | Проведение инструктажа. **Т.З. «Восстановительный массаж»** | 1 |  |
| 2-3 | **Волейбол:** Подача мяча. | 2 |  |
| 4-5 | **В/б** Прием мяча. | 2 |  |
| 6-7 | **В/б** Передача мяча. | 2 |  |
| 8 | **В/б** Тактические действия. | 1 |  |
|  | 9 | **Т.З. «Олимпийские игры в Сочи».** | 1 |  |
| 10-12 | **Лёгкая атлетика:** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег. | 3 |  |
|  | 13 | **Л/а** Бег с преодолением низких препятствий. Метание мяча с места на дальность. Прыжки в высоту. **Контроль.** Челночный бег. | 1 |  |
|  | 14 -15 | **Л/а** Челночный бег. **Контроль.** Прыжки в длину с места. | 2 |  |
|  | 16 | **Л/а** Прыжки в длину с места. Метание мяча с места на дальность. | 1 |  |
|  | 17 | **Л/а** Прыжки в длину с места. **Контроль.** Подтягивание. | 1 |  |
|  | 18 -19 | **Л/а** Метание мяча с места на дальность. **Контроль.** 6 -минутный бег. | 2 |  |
|  | 19 -20 | **Л/а** Бег 60 м. Бросок большого мяча. | 2 |  |
|  | 21 -22 | **Л/а** Бег 60 м. **Контроль.** Подтягивание. | 2 |  |
|  | 23 -24 | **Л/а** Бросок большого мяча. **Контроль.** Гибкость. | 2 |  |
|  | **Итого:** | **102** |
|  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **№ урока** | **Тема**  | **Колличество уроков по плану** | **Фактически проведено** |
| **9** | **9** |
| **1 четверть** | 1 | Проведение инструктажа.Т.З. «Общая характеристика содержания учебного предмета «Физическая культура» в школе». |  |  |
|  | 2 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега . |  |  |
|  | 3 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт, спринтерский бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | 4 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
|  | 5 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт, спринтерский бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | 6 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт. Контроль. Бег по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
|  | 7 | **Легкая атлетика.** Бег с преодолением низких и высоких препятствий. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | 8 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
|  | 9 | **Легкая атлетика.** Бег с преодолением низких препятствий. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Контроль. |  |  |
|  | 10 | **Легкая атлетика.** Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
|  | 11-12 | **Легкая атлетика.** Равномерный 6-минутный бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | 13 | **Легкая атлетика.** Равномерный 6-минутный бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | 14 | **Легкая атлетика.** Равномерный 6-минутный бег. Контроль. |  |  |
|  | 15 | **Проведение инструктажа. Т.З.** «Особенности развития волейбола». |  |  |
| 16 | **Волейбол.** Прием мяча сверху стоя на месте. Передача мяча над собой. Индивидуальные действия в центре площадки. |  |  |
| 17 | **Волейбол.** Подача нижняя прямая. Прием сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча, снизу двумя руками стоя на месте. Передача вперед по средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Индивидуальные действия в центре площадки. |  |  |
|  | 18 | **Волейбол.** Подача нижняя прямая. Прием сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча, снизу двумя руками стоя на месте. Передача вперед по средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Индивидуальные действия в центре площадки. |  |  |
| 19 | **Волейбол.** Подача нижняя прямая. Контроль. Прием сверху стоя на месте с средней траекторией полета мяча, снизу двумя руками стоя на месте. Контроль. Передача вперед по средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Контроль. Индивидуальные действия в центре площадки. Контроль.  |  |  |
| 20 | **Волейбол.** Игра. |  |  |
| 21 | **Плавание.** Дыхание пловца. |  |  |
| 22 | **Плавание.** Движения ногами. |  |  |
| 23 | **Плавание.** Скольжение по воде. |  |  |
|  | 24 | **Плавание.** Совершенствование техники плавания кролем. |  |  |
|  | 25-26 | **Плавание.** Совершенствование движений ногами и гребков руками. |  |  |
| 27 | **Плавание.** Самостоятельное плавание. |  |  |
| **2 четверть** | 1 | **Проведение инструктажа. Т.З.** «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями». |  |  |
| 2-3 | **Гимнастика.** Кувырок вперед-назад в группировке. Перемещение по вертикальному канату. Организующие команды и приемы. Девочки – комбинация на бревне. Мальчики – Комбинация на высокой перекладине. Гимнастика. Кувырок вперед-назад в группировке. ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. Девочки – Работа на разновысоких брусьях.Мальчики – Работа на параллельных брусьях. |  |  |
|
|  | 4-5 | **Гимнастика.** Кувырок вперед-назад в группировке. Контроль. ОРУ в парах. Организующие команды и приемы. Девочки – Комбинация на разновысоких брусьях.Мальчики – Комбинация на параллельных брусьях. |  |  |
| 6-7 | **Гимнастика.** Вольные упражнения. Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор на высокой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине. |  |  |
| 8-9 | **Гимнастика.** Вольные упражнения. Девочки – Вскок в упор на нижнюю жердь. Соскок из упора на нижней жерди махом назад с поворотом на 90 с опорой о жердь. Подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом одной и толчком другой.Мальчики – Наскок в упор на параллельных брусьях. Размахивание в упоре на параллельных брусьях. Соскок махом (вперед-назад) с опорой о жердь. Преодоление различных препятствий подлезанием. |  |  |
| 10 | **Гимнастика.** Танцевальные вольные упражнения. Девочки – ходьба по бревну с махами ногами и поворотами на носках. Мальчики – Подъем в упор с прыжка на низкой перекладине, перемах любой ногой из упора в упор верхом. Опускание в вис лежа на согнутых руках на низкой перекладине. |  |  |
|  | 11-12 | **Гимнастика.** Изучение акробатической комбинации. Опорный прыжок. Подтягивание. |  |  |
| 13 | **Гимнастика.** Акробатическая комбинация. Контроль. Изучение комбинации на параллельных брусьях. |  |  |
| 14 | **Гимнастика.** Комбинация на параллельных брусьях. Контроль. Опорный прыжок. Контроль. |  |  |
|  | 15-16 | **Гимнастика.** Изучение комбинации на разновысоких брусьях. Упражнения на бревне. |  |  |
|  | 17-18 | **Гимнастика.** Комбинации на разновысоких брусьях. Контроль. Упражнения на бревне. Контроль. |  |  |
|   | 19 | **Проведение инструктажа. Т.З.** «Возрастные и индивидуальные особенности развития ловкости» |  |  |
|  | 20 | **Волейбол.** Подача нижняя прямая. Прием мяча сверху стоя на месте с низкой и средней траекторией полета мяча. Передача мяча вперед со средней траекторией и над собой.  |  |  |
|  | 21 | **Волейбол.** Подача нижняя прямая. Прием мяча сверху стоя на месте со средней траекторией полета мяча и снизу двумя руками стоя на месте. Передача мяча вперед со средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки.  |  |  |  |
| 22 | **Волейбол.** Подача нижняя прямая. Контроль. Прием мяча сверху стоя на месте со средней траекторией полета мяча и снизу двумя руками стоя на месте. Контроль. Передача мяча вперед со средней траектории и из зоны в зону волейбольной площадки. Контроль. |  |  |
|  | 23 | **ОФП.** Подлезание, перелезание, передвижение ходьбой по узкой ограниченной площади. |  |  |
| 24 | **ОФП.** Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| **3 четверть** | 1 | **Проведение инструктажа. Т.З**.”Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями».  |  |  |
| 2 | **Лыжная подготовка.** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. |  |  |
| 3 | **Лыжная подготовка.** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». |  |  |
|  | 4 | **Лыжная подготовка.** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 4 км. |  |  |
| 5 | **Лыжная подготовка..** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Эстафета. Прохождение отрезка 4 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». |  |  |
| 6 | **Лыжная подготовка.** Повороты переступанием на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». |  |  |
|  | 7-8 | **Лыжная подготовка.** Повороты переступанием на месте. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». |  |  |
| 9 | **Лыжная подготовка.** Повороты переступанием на месте. Контроль. Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». |  |  |
| 10-11 | **Лыжная подготовка.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Подъем «елочкой». |  |  |
| 12-13 | **Лыжная подготовка.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Спуск с гор в различных стойках. Контроль. Подъем «елочкой». |  |  |
|  | 14-15 | **Лыжная подготовка.** Одновременный бесшажный ход. Эстафета. Прохождение отрезка 3 км. Подъем «елочкой». Контроль. |  |  |
|  | 16-17 | **ОФП.** Преодоление полосы препятствий. |  |  |
|  | 18 | **Проведение инструктажа. Т.З.** «Историческое развитие физической культуры в России». «Правила использования спортивного инвентаря и оборудования». |  |  |
|  | 19-20 | **Футбол.** Ведение мяча. Удары и передачи мяча. |  |  |
|  | 21-22 | **Футбол.** Владение мячом. |  |  |
|  | 23 | **Футбол.** Тактические действия. |  |  |
| 24-25 | **Футбол.** Ведение мяча. Удары и передачи мяча. |  |  |
| 26-27 | **Футбол.** Тактические действия. |  |  |
| 28-29 | **Плавание.** Техника плавания «кроль» |  |  |
| 30-31 | **Плавание.** Техника плавания «на спине». |  |  |
| **4 четверть** | 1-2 | **Проведение инструктажа. Т.З.** «Требования к одежде для занятий физическими упражнениями» |  |  |
|  | 3 | **Волейбол.** Подача мяча. |  |  |
|  | 4-5 | **Волейбол.** Прием мяча. |  |  |
|  | 6 | **Волейбол.** Передача мяча. |  |  |
|  | 7 | **Волейбол.** Тактические действия. |  |  |
|  | 8-9 | **ОФП,** Прыжки через скакалку. |  |  |
|  | 10-11 | **ОФП.** Преодоление полосы препятствий. |  |  |
|  | 12-13 | Т.З. «Пульсометрия». |  |  |
|  | 14-15 | **Легкая атлетика:** Бег с преодолением высоких препятствий. Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту. Челночный бег. |  |  |
|  | 16-17 | **Легкая атлетика.** Бег с преодолением низких и высоких препятствий. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | 18-18 | **Легкая атлетика.** Бег, высокий старт, по пересеченной местности. Прыжки в длину с разбега.  |  |  |
|  | 20-21 | **Легкая атлетика.** Бег с преодолением низких препятствий. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Контроль. |  |  |
|  | 22 | **Легкая атлетика.** Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
|  | 23-24 | **Легкая атлетика.** Бег с преодолением низких и высоких препятствий. Спринтерский бег. Метание мяча на дальность. |  |  |
|  | **Итого:** | **102** |