

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гирвасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Н. Афанасьева»
п. Гирвас Кондопожского муниципального района Республики Карелия
(МОУ ГСОШ)**

СОГЛАСОВАНА:
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР
М.В. ГОРДЕЕВА

ПРИНЯТА
НА ЗАСЕДАНИИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ПРОТОКОЛ ОТ 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МОУ ГСОШ
Т.Н. ДОЩЕЧКО
ПРИКАЗ ОТ 31.08.2023 г. № 233

Дощечко
Татьяна
Николаевна

Подпись: Дощечко Татьяна Николаевна
ОП: ОН/ОУ, ВРеспублика Карелия, ЛГирвас, ТДиректор, ОУ
Муниципальное общеобразовательное учреждение –
Гирвасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Н. Афанасьева П.
Гирвас Кондопожского муниципального района
Республики Карелия. Служебный телефон:
ИНН-100301659015, E-mail: doshchko@yandex.ru, ОТатьяна Николаевна,
ОПДощечко, ОНДощечко Татьяна Николаевна
Описание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.30 14:10:01+0300
Faxit Reader Версия: 10.1.3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5–9 классов

п. Гирвас, 2023

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общепфизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских

игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

5 класс

Тема	Количество часов, отводимое на изучение данной темы
Физическая культура, как область знаний	2 часа
Легкая атлетика	7 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1 час
Спортивные игры	11 часов (волейбол – 6 часов, баскетбол – 5 часов)
Гимнастика	7 часов
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4 часа
Лыжные гонки	12 часов
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	(СФП -3ч.)
Физическая культура, как область знаний	1 час
Национальные виды спорта	2ч
Спортивные игры	9 часов (волейбол -6ч., баскетбол-3ч.)
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 часа.
Легкая атлетика	7 часов

5 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Физическая культура как область знаний (2 часа)		
1.	ИОТ-0101-2016 История и современное развитие физической культуры. Олимпийские Игры древности. Возрождение Олимпийских игр.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и Олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.
2.	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.
Легкая атлетика (7 часов)		
3.	ИОТ-030-2016 Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Первичный инструктаж по т.б.
4.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег Эстафеты, встречная	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.

	эстафета.	
5.	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
6.	Прыжковые упражнения .Прыжок через 2 или 4 шага. Упражнения ОРУ в движении.	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
7.	Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
8.	Упражнения в метании малого мяча. Специальные беговые упражнения.	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
9.	Современное представление о физической культуре.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.		
10.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
Спортивные игры 11 часов (волейбол – 6 часов, баскетбол – 5 часов)		
11.	ИОТ-033-2016 Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
12.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
13.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.
14.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы содного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
15.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, игра «Пионербол» с элементами в/б.
16.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. «Пионербол» с элементами в/б.

	технике приемов и передач мяча.	
17.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
18.	Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
19.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Уч. игра.
20.	Спортивные игры. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте.	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание и выбивание мяча.
21.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.
Гимнастика (7 часов)		
22.	ИОТ-029-2016 Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
23.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).
24.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе.	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.
25.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Развитие силовых способностей. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Опорные прыжки.

	гимнастическом бревне (девочки). Строевые упражнения. Подтягивание в висе (м), подтягивание из виса лежа (д). Лазанье по канату в три приема.	
26.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
27.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-(ОФП-4ч.)		
29.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств силы. ОРУ на осанку.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание н/мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
30.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча.	Метание н/мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
31.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг
32.	Комплексы упражнений для оздоровительных занятий физической культурой.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.
Лыжные гонки (12 часов)		
33.	ИОТ-031-2016 Передвижение на лыжах разными способами.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в

	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	высокой стойке. Дистанция –1км
34.	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
35.	Передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход без палок	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.
36.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция –1км. Игры на лыжах.
37.	Передвижение на лыжах разными способами Одновременный бесшажный ход.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
38.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
39.	Передвижение на лыжах разными способами Попеременный двушажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
40.	Передвижение на лыжах разными способами. Торможение «плугом».	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
41.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двушажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
42.	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход. Подъем «елочкой».	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
43.	Передвижение на лыжах разными способами Коньковый ход без палок.	Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
44.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км
Физическая культура, как область знаний-1ч.		
45.	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и не правильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы
Национальные виды спорта -2ч.		
46.	Национальные виды спорта технико-тактические действия и правила.	Игры-эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты,

		набрасывание аркана на стойку
47.	Национальные виды спорта технико-тактические действия и правила.	Игры-эстафеты народов Севера : «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность(СФП -3ч.)		
48.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши-на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
49.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств	ОРУ в движении. Челночный бег кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.
50.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.
Спортивные игры-9ч.(волейбол -6ч.,баскетбол-3ч.)		
51.	ИОТ- 033-2016 Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
52.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
53.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара
54.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы содного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
55.	Технико- тактические действия и приемы игры в	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, игра

	волейбол. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	«Пионербол»с элементами в/б.
56.	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике приемов и передач мяча.	Обучение технике приемов и передач мяча.Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки.«Пионербол» с элементами в/б.
57.	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.Стойка игрока;перемещение в стойке приставными шагами.	Стойка игрока; перемещение встойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.Правила игры в баскетбол.
58.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия иприемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля ипередача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивлениязащитника в парах; а) на месте; б) в движении
59.	Технико-тактические действия иприемы игры в баскетбол. Сочетание приемов.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.

Физкультурно- оздоровительная деятельность-2ч.

60.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физическойподготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминутки; содержание домашних занятий по развитиюфизических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения,осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно- сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.
61.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятийфизической культурой.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры,подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (принарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)

Легкая атлетика (9 часов)

62.	ИОТ-030-2016 Спринтерский бег. Легкая атлетика:беговые упражнения.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
63.	Легкая атлетика:беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег от 200 до1000 м.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.Выполнять в среднем темпесериями по 10 – 20 сек.Бег от 200 до 1000 м.
64.	Легкая атлетика:беговые упражнения.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.Старты

	Спринтерский бег. Комплекс ОРУ.	из различных И. П. Максимально быстрый бег наместе (сериями по 15 – 20 с.).
65.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.Прыжковые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Броски итолчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
66.	Легкая атлетика: прыжко вые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	Прыжковые упражнения,выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание т/ мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
67.	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок через 2или 4 шага. Прыжки через препятствие.	Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки с места и сразбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками Прыжок через препятствие с 5 -7 беговых шагов.
68.	Легкая атлетика: прыжко вые упражнения. Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Игры с прыжками

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

6 класс

Тема	Количество часов, отводимое на изучение каждой темы
6 класс	
Физическая культура как область знаний	2 часа
Лёгкая атлетика	8 часов
Спортивные игры	11 часов (волейбол – 5 часов, баскетбол – 6 часов)
Гимнастика	11 часов
Лыжные гонки	16 часов
Физическая культура как область знаний.	4 часа
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП)	7 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность	(2 часа)
Легкая атлетика	9 часов

6 класс		
№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Физическая культура как область знаний (2 часа)		
1.	ИОТ-0101-2016. (вводный инструктаж). История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр.	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.
2.	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития
Легкая атлетика (8 часов)		
3.	ИОТ-030-2016. Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. Эстафеты, встречная эстафета.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Повторный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Эстафеты, встречная эстафета
4.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).
5.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета
6.	Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага.	Прыжок через 2 или 4 шага; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.
7.	Прыжковые упражнения. ОРУ в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
8.	Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
9.	Упражнения в метании малого мяча. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага
10.	Современное представление о физической культуре. Комплексы упражнений для оздоровительных	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультурных минут и физкультурных пауз. Комплексы

	форм занятий физической культурой.	дыхательной и зрительной гимнастики.
Спортивные игры 11 часов (волейбол – 5 часов, баскетбол – 6 часов)		
11.	ИОТ-033-2016 Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
12.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча, обучение стойке. Обучение технике верхней передачи мяча над собой.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
13.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов, с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. Укрепление всех групп мышц и систем организма.
14.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча. Обучение технике приемов и передач мяча.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы содного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки.
15.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами передачи мяча.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами передачи мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола
16.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол
17.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении

	техники передвижений.	
18.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения искорости.
19.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди сместа.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения;б)после ловли. Подвижная игра.
20.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия иприемы игры вбаскетбол. Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками наместе – бросок одной или двумя руками с места.
21.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте. Сочетание приемов.	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча.Выбивание мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.
Гимнастика (11 часов)		
22.	ИОТ-029-2016 Гимнастика с основами акробатики: организующиекоманды и приемы.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
23.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте.	Перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).
24.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. В ис согнувшись.	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).
25.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.

	брусьях.Строевые упражнения.Поднимание прямых ног ввесе.	
26.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).
27.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки).Строевые упражнения. Подтягивание ввесе (м)подтягивание из вися лежа(д).Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе (м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Опорные прыжки.
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.Лазанье по канату в три приема	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.Лазанье по канату в три приема	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
30.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.
31.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости
32.	Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ОРУ с предметами на месте.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись Развитие координационных способностей.
Лыжные гонки (16 Часов)		

33.	ИОТ-031-2016. Передвижение на лыжах разными способами. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км
34.	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км
35.	Передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход без палок.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах
36.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.
37.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.
38.	Передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.
39.	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.
40.	Передвижение на лыжах разными способами.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».
41.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».
42.	Передвижение на лыжах разными способами. Торможение «плугом».	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км
43.	Передвижение на лыжах разными способами. Игры на лыжах.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
44.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
45.	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
46.	Передвижение на лыжах	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.

	разными способами. Коньковый ход без палок.	Одновременный душажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
47.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъем «елочкой».	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный душажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км. Игры на лыжах.
48.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход.	Попеременный душажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5 км.
Физическая культура как область знаний (4 часа)		
49.	Физическая культура человека.	<i>Познай себя.</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц спины.
50.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки
51.	Национальные виды спорта. Технические действия и правила	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-эстафеты Республики Карелия по выбору: «Буксировка лыжника», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах.
52.	Национальные виды спорта. Технические действия и правила	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-эстафеты Республики Карелия по выбору: «Буксировка лыжника», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП - 7 часов)		
53.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
54.	Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
55.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних

		занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений
56.	Общепфизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). ОРУ на осанку.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
57.	Общепфизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча.	Метание н.мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку
58.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
59.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Комплексы упражнений для оздоровительных занятий физической культурой.	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг Комплексы упр. утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упр. для формирования телосложения
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)		
60.	Комплексы упражнений для Оздоровительных форм занятий физической культурой.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)
61.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.
Легкая атлетика (9 часов)		
62.	ИОТ-030-2016. Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. ОРУ в движении	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.

63.	Спринтерский бег. Легкая атлетика: Беговые упражнения.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
64.	Спринтерский бег. Легкая атлетика: Беговые упражнения. Бег от 200 до 1000 м	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.
65.	Спринтерский бег. Беговые упражнения. Комплекс ОРУ.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
66.	Упражнения в метании малого мяча.Прыжковые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.
67.	Упражнения в метании малого мяча.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шаговразбега на дальность. Метание в цели (1х1) срасстояния 6 – 8 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
68.	Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие.	Прыжок через 2 или 4 шага(серийное выполнение отталкивания); Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Игры с прыжками.
69.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег– 10 минут. Бег с низкого старта в гору.
70.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров –девочки.Спортивные игры.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7класс

Тема	Количество часов, отводимое на изучение каждой темы
7 класс	
Физическая культура как область знаний	2 часа
Легкая атлетика	7 часов
Спортивные игры	15 часов (волейбол–8 часов, баскетбол –7 часов)
Гимнастика	9 часов
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП)	4час.
Физическая культура как область знаний	1 час
Лыжные гонки	11 часов
Физическая культура как область знаний	2 часа
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП)	5 часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность	(1час)
Легкая атлетика	10 часов
Физкультурно- оздоровительная деятельность	1час

7класс

№урока	Тема урока	Элементы содержания
1 четверть		
<i>Физическая культура как область знаний (2 часа)</i>		
1.	ИОТ-0101-2016(вводный инструктаж). История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр.	Мифы и легенды о зарождении Ол. игр древности. Исторические сведения о развитии древних Ол. игр. Виды состязаний в программе Ол. игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Ол.игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.
2.	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Физкультурно-оздоровительная	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.

	деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	
Лёгкая атлетика-7ч.		
3.	ИОТ-030-2016 Беговые упражнения. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.
4.	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).
5.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Эстафеты, встречная эстафета.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета
6.	Беговые упражнения. Спринтерский бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета
7.	Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. ОРУ в движении.	Прыжок через 2 или 4 шага ; повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
8.	Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
9.	Упражнения в метании Малого мяча. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)		
10.	ИОТ-033-2016 Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
11.	Спортивные игры, технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
12.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
13.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.

14.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.
15.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра. «Пионербол» с элементами волейбола.
16.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
17.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике приемов и передач мяча.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
18.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в б/б.
19.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинация из элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
20.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
21.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.
22.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
23.	Спортивные игры. Техничко- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте.	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.

		Вырывание мяча. Выбивание мяча.
24.	Спортивные игры. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.
Гимнастика (9 часов)		
25.	ИОТ-029-2016. Гимнастика с основами акробатики :организующие команды и приемы. Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).
26.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. Вис согнувшись.Поднимание прямых ног в висе.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ . Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м),подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.
27.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки).Строевые упражнения. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д).Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Опорные прыжки.
28.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.Стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.
30.	Акробатические упражнения и комбинации Кувырок вперед и назад.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.
31.	Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки).ОРУ с предметами на месте.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному . ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.
32.	Опорные прыжки, упражнения на	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с

	гимнастическом бревне (девочки).Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Соскок прогнувшись.
33.	Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки).ОРУ с предметами на месте.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев.Соскок прогнувшись.
Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность-4часа.		
34.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы).ОРУ на осанку.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
35.	Общефизическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие основных физических качеств(силы). ОРУ на осанку.	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке, физических качеств(силы).ОРУ на осанку.
36.	Общефизическая подготовка. Упражнения,ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие скоростно- силовых способностей. Метание набивного мяча.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
37.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики.	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
Физическая культура, как область знаний-1ч.		
38.	Физическая культура,как область знаний.Комплексы упражнений для оздоровительных занятий физической культурой.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.
Лыжные гонки- 11 часов.		
39.	ИОТ-031-2016. Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
40.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км

	ход.	
41.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход без палок.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1км.Игры на лыжах.
42.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты,торможения.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1км. Игры на лыжах.
43.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1.5км. Игры на лыжах.
44.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Скользкий шаг.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1.5км. Игры на лыжах.
45.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
46.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Торможение «плугом»	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».
47.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Игры на лыжах. Одновременный двушажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.
48.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъем «елочкой».	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
49.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами одновременный бесшажный ход.	Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км.
Физическая культура как область знаний-2часа.		
50.	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	<i>Познай себя.</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.
51.	Национальные виды спорта. Техничко- тактические	Игры-эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах

	действия и правила.	разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП -5 часов)		
52.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
53.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.
54.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	Метание набивного мяча из –за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
55.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.
56.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.
Физкультурно оздоровительная деятельность-1час.		
57.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно- психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.
Легкая атлетика 12 часов.		
58.	ИОТ-030-2016. Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. ОРУ в движении	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты.
59.	Спринтерский бег. Легкая атлетика: беговые упражнения.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
60.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в

	бег. Бег от 200 до 1000 м.	среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.
61.	Спринтерский бег. Легкая атлетика: беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.
62.	Легкая атлетика: беговые упражнения. Спринтерский бег. Комплекс ОРУ.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте.
63.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.
64.	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
65.	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
66.	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжок через препятствие.	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.
67.	Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору. Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении.	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2-4 шага. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение до 4000 м. – мальчики, до 2500м. – девочки. Спортивные игры.
Физкультурно - оздоровительная деятельность-1ч.		
70.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно- психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8класс

Тема	Количество часов, отводимое на изучение каждой темы
Физическая культура как область знаний	2ч.
Лёгкая атлетика	5ч.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1ч.
Спортивные игры	18 часов (волейбол-9ч., баскетбол-9ч.)
Гимнастика	8часов
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП)	4часа
Лыжные гонки	12часов.
Физическая культура как область знаний	2часа
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП)	4часа
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2часа
Лёгкая атлетика	10 часов

8 класс

№ урока	Тема урока	Элементы содержания
Физическая культура как область знаний (2 часа)		
1.	ИОТ-0101-2016.(вводный инструктаж)История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр.	Мифы и легенды о зарождении Ол. игр древности. Исторические сведения о развитии древних Ол. игр. Виды состязаний в программе Ол.игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Возрождение Ол. игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Ол. игр и олимпийского движения. Первые олимп. чемпионы современности.
2.	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.
Лёгкая атлетика -5ч.		
3.	ИОТ-030-2016. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.
4.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Эстафеты, встречная эстафета.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
5.	Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. ОРУ в движении.	Прыжок через 2- 4 шага(серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. ОРУ в движении. Специальные беговые

		упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 мин.– на результат.
6.	Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.
7.	Упражнения в метании Малого мяча. Специальные беговые упражнения.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.
Физкультурно-оздоровительная деятельность-1ч.		
8.	Современное представление о физической культуре. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история возникновения и современного развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
Спортивные игры 18 часов (волейбол – 9 часов, баскетбол – 9 часов)		
9.	ИОТ-033-2016. Волейбол. Ознакомление с техникой перемещений.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.
10.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.
11.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике верхней передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.
12.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.
13.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метр. линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.
14.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.
15.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча.	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
16.	Технико- тактические действия и	Обучение технике перемещений в сочетании с

	приемы игры в волейбол. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра. «Пионербол» с элементами волейбола.
17.	Технико- тактические действия и приемы игры в волейбол. Обучение технике приемов и передач мяча.	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.
18.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
19.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
20.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
21.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. Уметь выполнять ведение мяча в движении.
22.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. Уметь выполнять ведение мяча в движении.
23.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра. Уметь выполнять ведение мяча в движении.
24.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
25.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте.	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.
26.	Технико- тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов.	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.
Гимнастика (8 часов)		
27.	ИОТ-029-2016. Гимнастика с	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по

	основами акробатики: организующие команды и приемы.	гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.
28.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).
29.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. Вис согнувшись.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).
30.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе.	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Развитие силовых способностей.
31.	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости
33.	Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки). ОРУ с предметами на месте.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.
34.	Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.
Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность- (4часа)		
35.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). ОРУ на осанку.	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
36.	Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание набивного мяча.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
37.	Упражнения, ориентированные на	Комплекс упражнения тонического стретчинга.

	развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
38.	Комплексы упражнений для оздоровительных занятий физической культурой. Технικο-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов ловли, бросков и передач.	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.
Лыжные гонки-12часов.		
39.	ИОТ-031-2016 Передвижение на лыжах разными способами. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Инструктаж поТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
40.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. По переменный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км
41.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход без палок.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1км.Игры на лыжах.
42.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1км. Игры на лыжах.
43.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1.5км. Игры на лыжах.
44.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция– 1.5км. Игры на лыжах.
45.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. По переменный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
46.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двушажный ход.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Скользящий шаг. Одновременный двушажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.
47.	Лыжные гонки передвижение на	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход.

	лыжах разными способами. Торможение «плугом». Игры на лыжах.	Одновременный душажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
48.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Одновременный душажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный душажный ход. Одновременный душажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.
49.	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход без палок.	Скользкий шаг. Попеременный душажный ход. Одновременный душажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах
50.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъём «ёлочкой». Одновременный бесшажный ход.	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный душажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.
Физическая культура как область знаний-2часа.		
51.	Физическая культура человека. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	<i>Познай себя.</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.
52.	Национальные виды спорта <i>технические действия и правила</i>	Прохождение дистанции до 3 км. Игры-эстафеты народов Севера по выбору: «Буксировка лыжника», «Набрасывание аркана на стойку», «Бег на лыжах разной длины без палок», «Метание в движущуюся и неподвижную цель», «Переноска тяжестей», «Волокуша», бег на лыжах, прыжки через нарты, набрасывание аркана на стойку.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (СФП -4 часа)		
53.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
54.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.Прыжки со скакалкой. Эстафеты.
55.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Метание набивного мяча из –за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных

		акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно- психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.
56.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)
Физкультурно - оздоровительная деятельность-2ч.		
57.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Индивидуальные комплексы адаптивной Ф.К., подбираемые в соответствии с мед. показаниями (опорно- двигательного аппарата, ц. н.с, дыхания, кровообращения, органов зрения)
58.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно- психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.
Лёгкая атлетика-12часов.		
59.	ИОТ-030-2016. Беговые упражнения. Спринтерский бег. ОРУ в движении	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.
60.	Спринтерский бег. Беговые упражнения.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.
61.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег от 200 до 1000 м.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.
62.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Комплекс ОРУ.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально

		быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
63.	Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага. Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 м. Прыжок через 2-4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.
64.	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.
65.	Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через н/мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20-40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
66.	Прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.
67.	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками
68.	Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности. ОРУ в движении.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

9класс

Тема	Количество часов отводимых на изучение темы
Знания о ФО деятельности.	4часа.
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: легкая атлетика.	8часов
Способы ФО деятельности. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.	2часа
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.	4часа
Способы СО деятельности. Знания о ФО деятельности.	1 час
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	2часа
Знания о СО деятельности. Способы ФО деятельности.	1 час
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: ритмическая гимнастика и аэробика.	3часа
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: гимнастика с элементами акробатики.	7часов
Способы СО деятельности. Знания о ФО деятельности.	1 час
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: Лыжные гонки.	11 часов
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: спортивные игры	16 часов. (мини-футбол -4ч., баскетбол-5ч., волейбол-7ч.)
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: лёгкая атлетика	8 часов

9 класс

№ урок а	Темы урока	Элементы содержания
Знания о ФО деятельности-4ч.		
1.	ИОТ-0101-2016(вводный инструктаж) Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий ФК в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами ФК. Туристич. походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристич. походов. Правила ТБ, самостоятельн. выполнения упражнений, самоконтроля. Врачебный контроль за занимающимися. Гигиена занятий. Влияние упр. на укрепление здоровья. Одежда и обувь для занятий легкой атлетикой. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты до 30м. Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и бег.
2.	Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	ОРУ для подвижности голеностопного и тазобедренного суставов. История ФК (виды состязаний, правила их проведения. Правила соревнований по л/атлетике,

		подготовка мест проведения, измерение результатов. Спортивная ходьба и равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты до 30м.
3.	Физические упражнения туристической подготовки. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания.	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. ОРУ на укрепление осанки и профилактике плоскостопия. Нервная система, ее значение в управлении движениями, регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Понятия о темпе, скорости и объеме л/атлетических упражнений на выносливость. Эстафеты до 30м. Физические упражнения туристической подготовки.
4.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. История зарождения древних ОИ в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.
Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной направленностью: легкая атлетика: - 8ч.		
5.	ИОТ-030-2016 Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Спец. ОРУ для подвижности голеностопного и тазобедренного суставов. Дневник самоконтроля, его назначение и правила заполнения. Высокий и низкий старт в спринте. Старты из различных и.п. Бег с ускорениями, с хода и со старта, по звуковому и зрительному сигналам. Варианты челночного бега. Игра «Перестрелка» ОРУ на укрепление осанки и профилактике плоскостопия. Бег с максимальной скоростью на коротких и средних дистанциях. Правила соревнований в эстафете, способы передач эстафеты, зона передачи. «Круговая эстафета».
6.	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Самоконтроль.	ОРУ для развития силы ног. Чередование бега и ходьбы по слабопересеченной местности. Преодоление естественных препятствий. Правила передвижения по различному грунту. Бег с ускорением 30-60 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Разбег в прыжках. Игры на развитие меткости.
7.	Метания малого мяча: на дальность с разбега. Прыжки.	Спец. ОРУ для прыжков. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны. Многоскоки: 3-й, 5-й, 8-й. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра.
8.	Прыжки (в длину с разбега	ОРУ для подвижности голеностопного и

	Способом «согнув ноги». Метания малого мяча на дальность.	тазобедренного суставов. Прыжки в длину с разбега«согнув ноги». Тройной прыжок. Метание мяча в неподвижную 1х1м с 12-18м и движущуюся цель. Метание гранаты 300 г. Игра на внимание и координацию.
9.	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене.	ОРУ для подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Метание мяча 150 гр. на дальность. Метание гранаты 300 гр. в горизонтальную цель. Бег 30-60 м. Бег по повороту. Передача эстафеты. «Встречная эстафета».
10.	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	ОРУ для подвижности голеностопного и тазобедренного суставов. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Бег 3 км без учета времени по слабопересеченной местности. Передвижение по различному грунту. Дыхание. Распределение сил на дистанции. Игра.
11.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ для развития силы ног. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом. Характеристика типовых травм. Прыжки в высоту с места и с разбега: отталкивание, приземление. Старт из различных и.п. Подвижные игры с прыжками.
12.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	ОРУ с повышенной амплитудой суставов. Первая медицинская помощь, простейшие приемы и правила оказания. Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием», «перекидным» на результат. Тест: прыжок в длину с места, метание набивного мяча., ч/бег 3х10м.
Способы ФО деятельности. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: 2 часа		
13.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения.	Составление и выполнение индивид.комплексов по коррекции осанки телосложения, профилактике плоскостопия, адаптивной ФК с учетом показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности.
14.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания.	Учитывать индивид. мед. показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). ОРУ с повышенной амплитудой суставов. Значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Эстафеты: с мячами, с чередованием различных способов ходьбы и бега, прыжков, вращений. Игра «Минибаскетбол» по упрощенным правилам.
Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью: - 4 часа		
15.	ИОТ-033-2016. Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ в парах с мячами. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Преодоление элементов полосы препятствий. Тест: прыжки со скакалкой за 1 мин. Подвижная игра «Перестрелка» по упрощенным правилам.

16.	Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы	ОРУ с повышенной амплитудой суставов. Упражнения в парах с партнером, с набивными мячами. Игры на развитие силовых способностей и силовой выносливости: «Не коснись мяча», «Парные пятнашки» и др.
17.	Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие быстроты.	ОРУ на формирование и поддержание правильной осанки и укрепление мышц спины. Преодоление элементов полосы препятствий. Тест: метание н/мяча из положения сидя. Подвижная игра лапта по упрощённым правилам.
18.	Развитие физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.	ОРУ для подвижности суставов верхнегрудного пояса. Преодоление элементов полосы препятствий. Тест: ч/бег 3х10 м, 4х9 м. Подвижная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.

Способы СО деятельности. Знания о ФО деятельности-1час.

19.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Здоровый образ жизни человека. Общие представления об оздоровительных системах физвоспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Организационные основы занятий ФО деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, подбора упражнений и нагрузок.
-----	---	---

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:- 2 часа

20.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.	Правила Т/Б при выполнении ф/упражнений. Защитные свойства организма и профилактика заболеваний средствами ф/культуры. Приемы закаливания. Ф/культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Краткие сведения об игре бадминтон.
21.	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Игра бадминтон.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Адаптивная ФК как система занятий ф/упр. по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. ОРУ. Профилактика травматизма. Варианты ч/бега из различных и.п. и на заданное расстояние. Игра в бадминтон по упрощенным правилам в парах через сетку.

Знания о СО деятельности. Способы ФО деятельности -1час

22.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника физических упражнений, ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Проведение утренней зарядки, занятия оздоровительной ходьбой и бегом.
-----	--	---

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:

ритмическая гимнастика и аэробика -3часа		
23.	ИОТ-029-2016 Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	Правила ТБ, самостоятельного выполнения физических упражнений. Страховка и помощь. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, координационных и кондиционных способностей. Профилактика и оказание первой помощи при травмах. Гигиена занятий. ОРУ без предметов.
24.	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.	ОРУ в парах на сопротивление. Психические процессы (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) в обучении двигательным действиям и психологические предпосылки овладения движениями. Комплекс утр. гимнастики без предметов. Строевые упражнения: команда «Прямо!», смыкание, размыкание, переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Прыжки со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.
25.	Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	ОРУ на развитие силы мышц стопы, голени и бедра. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в двигательных актах. Строевые упражнения: повороты на месте и в движении, перестроения в движении. Команда: «Прямо!». Упражнения в равновесии по разметке, канате, скамейке, бревне, коне: ходьба, бег, повороты на носках, в полуприседе. Составление комбинаций в равновесии. Игры на развитие быстроты. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Правила составления занятий и системы занятий СО тренировки, соблюдение режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по ЧСС, внешним признакам, самочувствию).
Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной направленностью: гимнастика с элементами акробатики- 7часов		
26.	ИОТ-029-2016 Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема. Упражнения в равновесии.	ОРУ повышенной амплитуды для суставов и позвоночника. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях ФК и спортом. Характеристика типовых травм. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке, козле, коне, л/атлетических барьерах. Лазание по канату, шесту, гимнастической и веревочной лестнице. Упражнения в равновесии на бревне. Комбинации из освоенных элементов.
27.	Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема. Художественная гимнастика.	ОРУ для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса. Упражнения и программы с гантелями. Художественная гимнастика – краткие сведения. Лазание по канату, на скорость, без помощи ног. Прохождение элементов полосы препятствий: канат, перекладина, бревно, скамейка. Прыжки со скакалкой, через длинную скакалку. Упражнения с обручем. Игра.
28.	Гимнастическая перекладина.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и

	Строевые упражнения.	позвоночника с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Спортивная гимнастика– краткие сведения. Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге. Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 4 в движении. Висы и упоры: м-подъем переворотом в упор махом и силой, д-вис прогнувшись с опорой ног, переход в упор. Комбинации из освоенных элементов в равновесии на бревне. Игра на развитие меткости.
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	ОРУ с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения, маховыми движениями, с приседаниями. Спортивная акробатика–краткие сведения. <i>Акробатические упражнения и комбинации</i> - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Мифы и легенды ОИ. Прохождение элементов полосы препятствий: канат, бревно, акробатические упражнения, перекладина, конь, козел. Игры на развитие координационных способностей.
30.	Опорные прыжки через гимнастического козла. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах	Олимпийское движение в дореволюционной России, СССР и РФ. ОИ 1980 г и 2014 г. Опорный прыжок: м-прыжок согнув ноги (козел в длину 115см), д-прыжок боком (конь в ширину 110см). Прохождение элементов полосы препятствий: канат, бревно, акробатические упражнения, перекладина, лестница. ОРУ с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения, маховыми движениями, с приседаниями. Строевые упражнения: ходьба в шеренге и колонне, перестроения. Висы и упоры: подтягивания в висе, д- лазание по канату, м-лазание по канату на скорость и без помощи ног. Прохождение элементов полосы препятствий. Подвижные игры.
31.	Гимнастическая перекладина (высокая).Опорные прыжки.	ОРУ для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса. Зимние и летние ОИ современности. Победители ОИ. Допинг. Концепция честного спорта. Висы и упоры: м- подъем в упор переворотом махом и силой; д-вис прогнувшись, переход в упор. Опорный прыжок: м-прыжок согнув ноги (козел в длину 115см), д-прыжок боком (конь в ширину 110см). Упражнения в равновесии. Акробатика: комбинация и комплекс гимнастических упражнений. Игры на развитие меткости.
32.	Акробатические упражнения и комбинации. Сдача контрольных упражнений.	<i>Акробатические упражнения и комбинации</i> - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев; юноши: кувырок

		вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Комплекс утренней гимнастики. Сдача контрольных упражнений. Наклоны. Прыжки в глубину. Игры на развитие меткости.
Способы СО деятельности. Знания о ФО деятельности-1час.		
33.	Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания.	Активный отдых и формы его организации средствами ФК. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж и релаксация. ОРУ для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Правила подгонки инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям. Простейший ремонт лыжного инвентаря на дистанции. Подвижная игра на развитие кондиционных качеств.
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: Лыжные гонки-11часов		
34.	ИОТ-031-2016 Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	ОРУ со скакалкой. История лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Гигиена занятий на улице. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Страховка и самостраховка на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор лыжного инвентаря. Лыжные мази и их применение. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подвижная игра на развитие координационных и кондиционных качеств.
35.	Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным безшажным; одновременным двушажным).	ОРУ для укрепления мышц спины и верхнего плечевого пояса. Выбор лыжного хода в зависимости от рельефа и условий лыжни. Одновременный и попеременный лыжный ход. Прохождение 800м. Подвижные игры без лыж.
36.	Подъемы («полуелочкой» «елочкой»). Спуски в низкой и основной стойке.	ОРУ на формирование правильной осанки и укрепления мышц спины. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Подъем наискось «елочкой» и «полуелочкой». Спуск с небольших склонов в средней и низкой стойке, с прохождением «ворот» из лыжных палок. Игры без лыж.
37.	Подъемы («полуелочкой» «елочкой»). Спуски в низкой и основной стойке.	Строевые и ОРУ на развитие подвижности суставов. Правила выбора способа подъема в горку в зависимости от условий местности и состояния лыжни. Подъем наискось «елочкой» и «полуелочкой». Спуск в высокой, средней и низкой стойке, с прохождением «ворот». Торможение и поворот «плугом». Игры без лыж
38.	Подъемы («полуелочкой» Спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	ОРУ на развитие подвижности суставов. Подъем в гору освоенными лыжными ходами. Спуски с поворотами и торможениями «плугом», «упором» с горок в различных

		стойках с прохождением ворот из лыжных палок. Игры без лыж.
39.	Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным безшажным; одновременным двушажным).	ОРУ на развитие подвижности суставов. Двигательные умения и навыки, как основные способы освоения новых двигательных действий. Классификация лыжных ходов. Преимущества и недостатки ходов. Прохождение дистанции изученными способами в зависимости от рельефа местности и условий лыжни до 3,5 км. Подъемы и спуски при прохождении дистанции.
40.	Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	ОРУ на развитие подвижности суставов. Понятия контруклон, бугры и впадины на дистанции. Преодоление контруклона, бугров и впадин при спуске. Подъемы, спуски, торможения и повороты. Горнолыжная эстафета с прохождением ворот из лыжных палок, ограничивающих высоту и ширину. Игры без лыж.
41.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом», «упором».	ОРУ на развитие подвижности суставов. Преодоление контруклона, бугров и впадин при спуске с различных склонов. Подъемы в горки освоенным способом. Спуски, торможения и повороты «плугом», «упором». Горнолыжная эстафета с прохождением «ворот» из лыжных палок.
42.	Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным безшажным; одновременным двушажным).	ОРУ на развитие подвижности суставов. Переход с попеременных ходов на одновременные хода. Подъемы в горки освоенным способом в зависимости от рельефа местности и состояния лыжни. Правила прохождения препятствий на лыжах. Коньковый ход. Спуск с горы в различных стойках. Подвижные игры на лыжах «Биатлон».
43.	Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором») Самостоятельные занятия лыжами.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий, для поддержания работоспособности. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.
44.	Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне Прохождение дистанции на результат.	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Распределение сил на дистанции. Дыхание при выполнении упражнения. Прохождение дистанции 5км по слабопересеченной местности на результат. Правила безопасного поведения. Игры и эстафеты на лыжах и без лыж.
Физическое совершенствование со спортивно- оздоровительной направленностью: спортивные игры – 16 часов.(мини-футбол-4ч.,баскетбол-5ч.,волейбол-7ч.)		
45.	ИОТ-033-2016 Специальные упражнения и технические действия без мяча; Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу.)	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Основные технические приемы игры с мячом. Основные виды ударов по мячу. Бег и прыжки через длинную качающуюся и вращающуюся скакалку.
46.	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Основные тактические приемы. Индивидуальные защитные действия и позиционное нападение.
47.	Групповые и индивидуальные	ОРУ с повышенной амплитудой для суставов. Основные

	тактические действия; игра мини-футбол по правилам.	технические приемы игры. Варианты ч/бега из различных и.п. и на заданное расстояние. Двусторонняя игра.
48.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра мини-футбол по правилам.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий ФК в его формировании Активный отдых и формы его организации. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Основные технические приемы игры. Двусторонняя игра.
Баскетбол-5часов		
49.	Физические упражнения туристической подготовки. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания. Баскетбол.	История появления и развития игр. Правила проведения игр. Одежда и обувь для занятий играми. Адаптивная ФК, как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с б/большими мячами до 30м. На профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Стойки, передвижения, остановки, повороты игроков. Бросок мяча в цель 1х1м. Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока мяча.
50.	Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания. Чередование перемещений с владением мяча. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	Профилактика сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).ОРУ с набивными мячами для развития координационных качеств. Ведение мяча на месте, сидя, каждым пальцем. Чередование перемещений с ведением и передачей мяча левой / правой рукой, с изменением скорости, направления, высотой отскока. Игра мини баскетбол по упрощенным правилам. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований и их назначение.
51.	Специальные упражнения и технические действия без мяча.	ОРУ . Вырывание, выбивание, перехват мяча. Чередование передвижений, остановок, поворотов и стоек с ведением мяча левой /правой рукой, с изменением скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками в цель с различных точек площадки до 4,8м. Игры и эстафеты, приближенные к содержанию игры.
52.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину.	ОРУ с набивными мячами для развития кондиц. качеств. Броски мяча в цель (1х1м) одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке, из различных и.п. с пассивным сопротивлением противника. Штрафной бросок одной и двумя руками в прыжке и с места по кольцу. Стойки, перемещения, ведение мяча, ловля и передача мяча в парах и от стены. Цель и смысл игры. Игра мини баскетбол.
53.	Ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину.	ОРУ с набивными мячами для развития координационных качеств. Ловля высоколетящего мяча, ловля мяча после

	Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	отскока. Передача мяча при встречном движении и с отскоком от пола, одной и двумя руками в парах, тройках, квадрате, круге с пассивным сопротивлением противника. Баскетбольная эстафета с игровыми заданиями, приближенными к игре. Судейские жесты Помощь в судействе. Игра мини б/бол. ОРУ в парах на развитие координационных и кондиционных качеств. Тактика свободного и позиционного нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:, 5:5 на одну корзину. Технические приемы игры. Взаимодействие игроков. Судейские жесты, помощь в осуществлении судейства. Игра в мини баскетбол по упрощенным правилам.
Волейбол-7часов		
54.	Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя);	ОРУ с набивными мячами для развития координационных качеств. Терминология, организация и правила игры. Стойки, остановки, ускорения и перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег с выполнением различных заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. «Встречная эстафета» с элементами приближенными к содержанию игры.
55.	Прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар;	ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника и суставов верхнего плечевого пояса. Ведение б/б мяча левой / правой рукой с максимальной частотой 7-10 с. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты многократных верхних передач мяча над собой, во встречных колоннах, у сетки «Встречная эстафета» с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками в цель и на указанное расстояние. «Пионербол» с элементами в/б.
56.	Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	ОРУ с набивными мячами. Варианты многократных приемов и передач мяча снизу, над собой и во встречных колоннах у сетки, через сетку, отраженного сеткой. Многократное чередование передач сверху с приемом снизу. Передача мяча снизу, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола.
57.	Подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении.	ОРУ для суставов с повышенной амплитудой. Ходьба и бег с выполнением заданий. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Передача - прием мяча над собой и во встречных колоннах, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача с различных дистанций в заданную часть площадки. Прием подач снизу и сверху. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.
58.	Прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	ОРУ с набивными мячами в парах. Многократные верхние передачи с приемом мяча снизу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча самостоятельно и партнером, при встречных передачах. Игра в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.
59.	Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, нападающий удар. Позиционное

	правилам.	нападение с изменением позиции. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Судейские жесты и терминология игры. Двусторонняя игра.
60.	Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	ОРУ с набивными мячами для суставов с повышенной амплитудой. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра в нападении и защите. Взаимодействие игроков защиты и нападения. Судейские жесты и терминология игры. Осуществление помощи в судействе. Двусторонняя игра.
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью: лёгкая атлетика- 8 часов.		
61.	ИОТ-030-2016 Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег .	Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Банные процедуры, из задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане. Гигиена банных процедур.
62.	Физические упражнения туристической подготовки. Прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег .	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.
63.	Физические упражнения туристической подготовки.	ОРУ для суставов с повышенной амплитудой. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.
64.	Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).	Судейство простейших спортивных соревнований. Составление и проведение самостоятельных занятий.
65.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание».	Разминка для выполнения л/а прыжковых упр. в парах. Бег с препятствиями и на местности. Всевозможные прыжки и многоскоки с места и с разбега, из различных и.п., по ориентирам, с отягощением, на точность приземления и в зоны. Тройной, пятерной прыжок с места. Игры с элементами метания.
66.	Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Бег с гандикапом.	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая эстафета. Старт в беге на короткие дистанции из различных и.п., бег с изменением способов перемещения. Спринтерский бег, стартовый разгон. Бег 30-60 м. Бег с гандикапом. Игра на развитие двигательных качеств.
67.	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).	Разминка для выполнения л/а упражнений. Бег по слабопересеченной местности группой, в паре до 3км. Правила передвижения индивидуально и группой по различному грунту. Дыхание при различных видах нагрузки. «Встречная эстафета».
68.	Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»;	Разминка для выполнения л/а упражнений. Бег по слабопересеченной местности группой, в паре до 3км.

	«кроссовый»).	Правила передвижения индивидуально и группой по различному грунту. Дыхание при различных видах нагрузки. «Встречная эстафета». Правила поведения вне школы.Подведение итогов.
--	---------------	--