**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**основного общего образования**

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

Составители:

Федоров Е.С.,

Русских А.Д.,

 учителя физической культуры

Новосибирск 2020

**1. Пояснительная записка**

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

Преподавание ведется по учебникам: Виленкский. М.Я. «Физическая культура. 5-7 классы», Лях В.И. «Физическая ультур.8-9 классы»,

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество учебных недель** | **Всего за учебный год** |
| 5 класс | 3 | 35 | 105 |
| 6 класс | 2 | 35 | 70 |
| 7 класс | 2 | 35 | 70 |
| 8 класс | 2 | 36 | 72 |
| 9 класс | 2 | 34 | 68 |
|  |  | **Всего за курс** | **385** |

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования ФГОС ООО****к личностным результатам** отражают: | **Личностные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают: |
| 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; | роль спорта в развитии России, формирование заинтересованности и вклад физической культуры в подготовку российских спортсменов. |
| 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; | понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности |
| 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; | понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; |
| 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; | бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; |
| 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; | уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; |
| 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. |
| 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; | восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия |
| 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; | поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. |
| 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях; | умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |
| 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; | владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях совместно с семьей, участие в семейных соревнованиях и конкурсах |
| 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера. | восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; |

**Метапредметные результаты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Требования ФГОС ООО** **к мета-предметным результатам** отражают: | **Мета-предметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура» отражают: |
| 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. |
| 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; | рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха |
| 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; | определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; |
| 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; | формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений. |
| 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; | добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий |
| 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы; | владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности |
| 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; | владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. |
| 8) смысловое чтение; | уметь выделять важную информацию из литературы, связанной с физической культурой и спортом |
| 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; | владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений |
| 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью; | владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения |
| 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами; | осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами;подготовка и использование видеоматериалов и презентаций при рассказе сообщения или доклада |
| 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. | определять свое отношение к природной среде;определять погодные условия и в соответствии с этим фактором правильно делать выбор упражнений и места проведения физических нагрузок |

**Предметные результаты**

**Предметные результаты** изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают:

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

\* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

\*  овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 \* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;

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

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

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

\* умение правильно выполнять и применять на практике, способы овладения мячом при игровых видах спорта

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

**Предметные результаты освоения и содержание учебного предмета «Физическая культура», распределенные по годам обучения**

**В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

– Организовывать рабочее пространство для выполнения физических упражнений в соответствии с требованиями техники безопасности; целесообразно подготавливать, применять инвентарь, доступное спортивное оборудование и своевременно убирать его в места хранения.

– Определять:

– уровень индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

– функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

– эффективность занятий физическими упражнениями по динамике прироста показателей физической подготовленности для своей половозрастной группы;

– дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

– Разрабатывать комплексы из 6–10 упражнений:

– общеразвивающих без предметов и с предметами (скакалка, мяч, гимнастическая палка, гантели, набивной мяч – на выбор), на месте и в движении, в парах;

– утренней гигиенической гимнастики;

– для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины, брюшного пресса, свода стопы;

– для разностороннего развития физических качеств и двигательных способностей – и использовать их в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

– Выполнять:

– перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

– кувырок назад в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м);

– комбинацию из изученных гимнастических и акробатических элементов (например, два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, перекат вперед в группировке в упор присев, прыжок прогнувшись в доскок);

– упражнения в равновесии на бревне – ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседания; соскок прогнувшись;

– висы согнувшись и прогнувшись; подтягивания и поднимание прямых ног в висе (м); смешанные висы; подтягивания из виса лежа (д);

– вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80–100 см);

– опорный прыжок ноги врозь через козла высотой до 80–100 см;

– лазанье по канату с помощью ног в два приема;

– бег на 60 м с низкого старта;

– эстафетный бег на отрезках до 100 м;

– марш-бросок до 2,5 км;

– прыжок в высоту (50–70 см) способом «перешагивание» с длинного разбега (10–14 шагов);

– стойки, передвижения, остановку прыжком; ловлю и передачу мяча двумя руками от груди на месте; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча из-под щита в кольцо (баскетбол);

– старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; передней частью подъема, внутренней частью подъема; передачи мяча в парах с передвижением; остановку мяча; ведение мяча; передвижения вратаря (футбол) (м);

– ходьбу и бег с остановками и выполнением задания по сигналу; стойку игрока; передачу мяча сверху двумя руками над собой на месте (то же у стены); нижнюю прямую подачу от сетки (волейбол);

– попеременный двухшажный ход; подъем наискось «полуелочкой»; торможение поворотом и упором; повороты переступанием и применять их при передвижении по дистанции до 2–2,5 км;

– стартовый прыжок в воду с тумбочки; старт из воды;

– учебные нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для своей возрастной ступени, демонстрируя в каждом тесте максимально возможный для себя результат (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний).

– Прыгать в высоту способом «перешагивание».

– Метать малый мяч (150 г) на дальность с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага.

– Преодолевать равномерным бегом до 2 км.

**Лёгкая атлетика**

Выпускник научится:

- понимать роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- технике низкого и высокого старта;

- технике метания мяча;

- технике прыжка в длину;

- технике разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах

*Выпускник получит возможность научиться:*

- технике кроссового бега;

- технике эстафеты.

**Баскетбол**

Выпускник научится

- стойке, передвижениям, поворотам при игре в баскетбол.

- ведению мяча в низкой, высокой стойке.

-.ведению мяча в движении, передача двумя руками от груди.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- Ведению мяча с изменением направления и скорости.

- технике броска мяча в корзину с места;

 - игре баскетбол.

**Гимнастика**

Выпускник научится:

- технике кувырка вперед и назад;

- технике «Стойка на лопатках»;

- лазить по канату.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- технике опорного прыжка.

**Футбол**

Выпускник научится:

- технике челночного бега;

- технике подтягивания;

- технике удара мяча на дальность и точность;

- технике ведения и обводки стоек при игре в футбол.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- технике передачи мяча стоя и в движении,

- технике обводки фишек левой и правой ногой.

**Волейбол**

Выпускник научится:

- технике набрасывания мяча над собой;

- технике приема и передачи мяча при игре в волейбол;

- технике приема и передачи мяча в парах.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- технике нижней прямой подачи,

- технике приема и передачи мяча снизу.

**В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

* – Осуществлять самоконтроль физического развития и физической подготовленности с использованием простейших тестов и функциональных проб, сопоставлять полученные показатели со стандартами для своей половозрастной группы и анализировать результаты самоконтроля.
* – Определять величину индивидуальной нагрузки в зависимости от функционального состояния, уровня физической подготовленности, индивидуально-типологических и конституциональных особенностей и регулировать ее в процессе выполнения одного или нескольких тренировочных заданий.
* – Применять правила страховки и самостраховки во время организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями и различными формами двигательной активности.
* – Разрабатывать комплексы из 8–12 упражнений с гантелями, эспандерами, на тренажерах, направленные на развитие физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, и использовать их в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* – Выполнять:
* – размыкание и смыкание на месте;
* – стойку на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м);
* – два кувырка вперед слитно; «мост» и вставание с «моста» с помощью (м, д);
* – упражнения в равновесии на бревне – повороты на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись;
* – упражнения на разновысоких брусьях – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис присев, вис лежа; из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь с помощью (д);
* – упражнения на низкой перекладине – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом; комбинацию из разученных элементов (например, из виса стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись, перемах левой (правой) в упор верхом; перехват левой (правой) в хват снизу, перемах правой (левой) с поворотом налево (направо) в упор; из упора махом назад соскок с поворотом плечом назад на 90о) (м);
* – лазание по канату с помощью ног в два приема на скорость (м), в три приема (д) – на заданную высоту с учетом индивидуальных особенностей обучающегося);
* – опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (высота 90–110 см) (м); ноги врозь через козла в ширину (высота 80–100 см) (д);
* – бег с низкого старта на 30 м и 60 м с максимальной скоростью;
* – передачу эстафетной палочки;
* – прыжок в длину способом «согнув ноги» с длинного разбега;
* – прыжок в высоту способом «перешагивание» с длинного разбега;
* – метание малого мяча (150 г) на дальность с укороченного разбега по коридору 10 м;
* – ведение мяча шагом и бегом с изменением скорости и направления; бросок мяча в движении после ведения; бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов (баскетбол);
* – перемещение приставными шагами; передачу мяча сверху на месте и после перемещения вперед; прием мяча снизу двумя руками на месте; нижнюю прямую подачу; бросок сверху двумя руками через сетку (д); нападающий удар после набрасывания мяча партнером (м); подачу мяча (4–6 м от сетки) (волейбол);
* – вбрасывание мяча из-за боковой линии; остановку мяча грудью (м) (футбол);
* – одновременный двухшажный ход; подъем «елочкой»; торможение «плугом»; применять изученные приемы при передвижении на дистанции до 2,5–3 км;
* – специальные упражнения на суше и в воде для изучения плавания способом брасс;
* – повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине;
* – учебные нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для своей возрастной ступени, демонстрируя в каждом тесте максимально возможный для себя результат (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний).
* – Транспортировать пострадавшего изученным способом.
* – Преодолевать:
* – препятствия различными способами и спрыгивать с них;
* – равномерным бегом дистанцию до 2,5 км;
* – кроссовым бегом дистанцию до 3,5 км;
* – на лыжах изученным способом дистанцию до 3 км.

**Легкая атлетика**

*Выпускник научится:*

- технике кроссового бега;

- технике эстафеты;

- технике прыжка в длину с места (с разбега);

- технике метания мяча.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- технике метания мяча с разбега;

- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

**Баскетбол**

*Выпускник научится:*

- Ведению мяча с изменением направления и скорости.

- технике броска мяча в корзину с места;

- технике передачи мяча в тройке движений;

- игре баскетбол.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- тактике свободного нападения;

- технике бросания мяча в корзину под разным углом.

 **Гимнастика**

 *Выпускник научится*

-различным строевым упражнениям;

-технике опорного прыжка;

-технике выполнения стойки на лопатках;

-технике лазания по канату;

-акробатическим связкам;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-технике выполнения кувырка назад;

- технике выполнения кувырка вперед;

-составлению гимнастических композиций;

 **Футбол**

 *Выпускник научится:*

-тактической подготовке;

-стойке игрока;

-технике перемещения игрока;

-технике передаче мяча в движении;

-технике ведения мяча носком и внешней частью стопы;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-оказывать первую помощь при травме;

-совершенствовать технику передвижения игрока;

-совершенствовать технику передачи мяча;

**Волейбол**

 *Выпускник научится:*

-стойке волейболиста;

-совершенствовать технику набрасывания мяча над собой;

-совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху;

-технике приема и передачи мяча;

-технике нижней подачи мяча;

-приему и передачи мяча в парах;

-проводить учебную игру;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-сочетать верхнюю и нижнюю подачу в парах;

- совершенствовать технику приема и передачи мяча;

-технике выполнения нападающего удара;

-технике выполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером;

 **Легкая атлетика**

 *Выпускник научится:*

- технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания;

-технике метания мяча;

-беговым и прыжковым упражнениям;

-спринтерскому бегу;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-эстафетному бегу

-кроссовому бегу

**В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

 – Приводить примеры:

– негативного влияния вредных привычек на внешний вид человека, его поведение, умственное и физическое развитие;

– благотворного влияния занятий физическими упражнениями на состояние основных систем организма (сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, нервная система).

– Контролировать и регулировать воздействие физических нагрузок различной направленности на функциональное состояние организма, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

– Составлять комплексы из 8–12 упражнений, направленные на повышение выносливости в 6-минутном беге; динамической и статической силы, силовой выносливости мышц-сгибателей и мышц-разгибателей верхних конечностей, мышц-сгибателей туловища, мышц-разгибателей спины; подвижности в суставах; используя их, проводить фрагмент занятия со сверстниками.

– Выполнять:

– команды: «Пол-оборота направо/налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;

– кувырок назад в полушпагат; переворот из «моста» в сторону (д); кувырок вперед, перекатом назад в стойку на лопатках; стойку на голове и руках с согнутыми ногами (м);

– комбинацию из 4–6 акробатических упражнений, составленных самостоятельно, включающих у мальчиков – стойку на голове и на руках, два кувырка назад слитно; у девочек – «мост» или стойку на лопатках, два кувырка вперед слитно;

– упражнения в равновесии на бревне – пробежка, расхождение при встрече, прыжки на одной ноге; самостоятельно составленную комбинацию из 4–6 упражнений, включая наскок на бревно и соскок прогнувшись;

– упражнения на перекладине – передвижение в висе; махом назад соскок (м);

– упражнения на разновысоких брусьях – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д);

– лазание по канату в три приема на скорость (д); без помощи ног на индивидуально доступную высоту (м);

– опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 90–110 см (д); прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 95–115 см); ноги врозь через козла в ширину (высота 100–110 см) (м);

– поворот на месте; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передачу мяча одной рукой от плеча и отскоком от пола на месте; защитные (персональная опека, зонная защита) и нападающие (быстрый прорыв, позиционное нападение) действия и применять их в условиях учебной игры (баскетбол);

– передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед через сетку; прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; нижнюю прямую подачу с 4–6 м от сетки; прямой нападающий удар; применять изученные элементы в условиях учебной игры (волейбол);

– ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема; удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега; штрафной удар; применять разученные технические действия в условиях учебной игры (м) (футбол);

– учебные нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для своей возрастной ступени, демонстрируя в каждом тесте максимально возможный для себя результат (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний).

– Определять и исправлять ошибки других учеников при выполнении ими:

– изученных технико-тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол);

– одновременного одношажного хода;

– плавания изученными способами.

– Преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

– Распределять силы в 6-минутном беге, обеспечивая достижение максимально доступного результата;

– Участвовать в соревнованиях по спортивным играм по упрощенным правилам.

**Легкая атлетика**

*Выпускник научится:*

- технике выполнения низкого старта;

-беговым и прыжковым упражнениям;

-технике выполнения высокого старта;

-технике бега на 30м;

-прыжку в длину с места;

- метанию мяча;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-технике бега на 60м;

-прыжку в длину с разбега;

-технике выполнения кроссового бега;

 **Баскетбол**

 *Выпускник научится:*

- технике ведения мяча;

-технике передачи мяча двумя руками от груди;

- ловле и передачи мяча в движении;

-ведению мяча с изменением направления и скорости;

-тактике свободного нападения;

-передачи мяча в тройке в движении;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

- ловле и передачи мяча двумя руками от груди в движении;

-ведению мяча в движении;

-зонной защите в игре;

-броску мяча в корзину с места;

 **Гимнастика**

 *Выпускник научится:*

-упражнениям на шведской стенке;

-акробатическим связкам;

-лазанию по канату;

-кувырку назад;

-опорному прыжку;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

**-**составлять гимнастические композиции;

-кувырку вперед;

-стойке на лопатках;

 **Футбол**

 *Выпускник научится:*

-технике передвижения футболиста;

-основным приемам игры в футбол;

-средней передачи мяча;

-ведению мяча носком;

-технике ударов по мячу головой в нападении;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-понимать значение ОФП в тренировочном процессе;

-остановке мяча внешней стороной стопы;

-удару внешней частью подъема;

-тактическим комбинациям;

 **Волейбол**

 *Выпускник научится:*

-сочетанию верней и нижней передачи мяча в парах;

-технике выполнения прямой нижней подачи;

-приему и передачи мяча двумя руками снизу через сетку;

-нападающему удару после подбрасывания мяча партнером;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-тактике нападения;

-тактике защиты;

-проводить учебную игру;

 **Легкая атлетика**

 *Выпускник научится:*

-технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания;

- технике метания мяча, в горизонтальную цель;

-спринтерскому бегу;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

- технике разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах;

- эстафетному бегу;

**В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

– Описывать основные мышечные группы, участвующие в выполнении жизненно важных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, передвижения на лыжах, плавание).

– Измерять и регулировать нагрузку при беге на выносливость, выполнении упражнений, направленных на развитие силы и силовой выносливости.

– Осуществлять судейство одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

– Характеризовать ошибки, возникающие при выполнении: легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания); гимнастических и акробатических упражнений; передвижений на лыжах; способы предупреждения и исправления ошибок.

– Составлять комплексы тренировочных заданий для самостоятельного развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости в беге на заданное расстояние в заданное время, для прохождения контрольной дистанции на лыжах; динамической и статической силы, силовой выносливости мышц-сгибателей и мышц-разгибателей верхних конечностей, мышц туловища и брюшного пресса, используя их, проводить фрагмент занятия со сверстниками.

– Выполнять:

– повороты в движении направо и налево;

– кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; длинный кувырок вперед; стойку на голове и руках (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д);

– комбинации из 4–6 акробатических упражнений, самостоятельно составленных, включая стойку на голове и руках, два кувырка (м); «мост» или стойку на лопатках и два кувырка (д);

– упражнения в равновесии на бревне – шаги польки; ходьба высоко поднимая колени; приседание с последующим вставанием; поворот на двух ногах на носках на 180; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (д);

– упражнения на низкой перекладине – подъем переворотом толчком одной и махом другой ноги; упор прогнувшись; перемах из упора в упор верхом; из упора верхом поворот в упор; соскок махом назад из упора (д, м);

– упражнения на высокой перекладине – размахивание изгибами; силой подъем переворотом в упор; соскок махом назад (м);

– упражнения на разновысоких брусьях – упор прогнувшись на верхней жерди; из упора прогнувшись на верхней жерди опускание вперед с согнутыми в коленях ногами в вис; из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди; соскок (д);

– упражнения на параллельных брусьях – размахивание в упоре на предплечьях; размахивание в упоре на руках; из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед согнувшись в сед ноги врозь (м);

– лазание по канату (шесту) без помощи ног на индивидуально доступную высоту и на время (м);

– прыжок опорный согнув ноги через козла в длину (высота 110–115 см) (м); прыжок боком с поворотом на 900 через коня в ширину (высота 110 см) (д);

– штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола (баскетбол);

– чередование способов перемещения; передачу мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижнюю прямую подачу из-за лицевой линии; прием подачи; подачу в 1-ю и 5-ю зоны (волейбол);

– тактические комбинации в парах и тройках (футбол) (м);

– коньковый ход; торможение и поворот «плугом»;

– способы освобождения от захватов тонущего;

– технические действия изученного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и при организации двигательно активного досуга;

– учебные нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для своей возрастной ступени, демонстрируя в каждом тесте максимально возможный для себя результат (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний).

– Распределять силы при кроссовом беге на дистанции до 4 км.

– Преодолевать дистанцию от 2,5 км до 5 км на лыжах изученными способами.

**Легкая атлетика**

*Выпускник научится:*

-высокому старту;

-низкому старту;

-беговым упражнениям;

- эстафетному бегу;

-метанию мяча в цель;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-прыжку в длину с места;

-прыжку в длину с разбега;

- беговым и прыжковым упражнениям;

 **Баскетбол**

*Выпускник научится:*

- ловле и передачи мяча двумя руками от груди в движении;

- ведению мяча с изменением направления движения;

- зонной защите в игре;

-тактике свободного нападения;

-передаче мяча в тройке в движении;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-остановкам, ведению мяча в низкой и высокой стойке;

-передаче мяча руками от груди;

-взаимодействию двух игроков в нападении;

**Гимнастика**

 *Выпускник научится:*

-упражнениям на шведской стенке;

-акробатическим связкам;

-лазанию по канату;

-кувырку назад;

-опорному прыжку;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

**-**составлять гимнастические композиции;

-кувырку вперед;

-стойке на лопатках;

 **Футбол**

 *Выпускник научится:*

-развивать и совершенствовать физические качества игрока;

-ведению мяча внешней и внутренней частями подъема;

-удару серединой подъема;

-ударам с лета;

-тактическим комбинациям;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-технике обводки игроков;

-перемещениям по полю;

-угловой подаче мяча;

**Волейбол**

 *Выпускник научится:*

-стойке волейболиста;

-совершенствовать технику набрасывания мяча над собой;

-совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху;

-технике приема и передачи мяча;

-технике нижней подачи мяча;

-приему и передачи мяча в парах;

-проводить учебную игру;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-сочетать верхнюю и нижнюю подачу в парах;

- совершенствовать технику приема и передачи мяча;

-технике выполнения нападающего удара;

-технике выполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером;

 **Легкая атлетика**

 *Выпускник научится:*

- технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания;

-технике метания мяча;

-беговым и прыжковым упражнениям;

-спринтерскому бегу;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-эстафетному бегу

-кроссовому бегу

**В результате пятого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:**

– Оценивать технику изученных двигательных действий спортивных игр, лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов; способов плавания; определять ошибки, допущенные другим учеником, и уметь исправлять их.

– Характеризовать внешние и внутренние характеристики нагрузки при выполнении учебных тренировочных заданий.

– Проводить тренировочные занятия, направленные на развитие силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости; совершенствование двигательно-координационных и кондиционных способностей с акцентом на развитие способности согласовывать свои действия с действиями партнеров, ориентироваться в пространстве, дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры.

– Составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие «отстающего» физического качества, поддержания умственной работоспособности с учетом режима учебной деятельности.

– Демонстрировать:

– технику передачи эстафетной палочки;

– технику передвижений по площадке; приема и передачи мяча; защитных и атакующих действий; применять их в процессе двусторонней игры (баскетбол);

– технику блокирования нападающего удара; игру в нападении в зоне 3; игру в защите и применять их в процессе двусторонней игры (волейбол).

– Выполнять:

– из упора присев силой стойку на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м);

– равновесие на правой и левой ноге (д);

– упражнения в равновесии на бревне – прыжки на одной; полуприсед; сед углом;

– упражнения на высокой перекладине – подъем в упор переворотом махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь (м);

– упражнения на разновысоких брусьях – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь (д);

– прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см) (м); прыжок боком через коня в ширину (высота 110 см) (д);

– бег по виражу;

– прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» и в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат;

– метание малого мяча (150 г) на дальность с длинного разбега по коридору 10 м на максимальный результат;

– передачу мяча в движении; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом (м, д); бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке (м) (баскетбол);

– сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу; передачу мяча у сетки в прыжке через сетку; передачу мяча сверху стоя спиной к цели; прием мяча, отраженного сеткой; нижнюю подачу в правую и левую часть площадки; игру в нападении в зоне 3; игру в защите (волейбол);

– обманные движения; удар по мячу головой; вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом (футбол) (м);

– попеременный четырехшажный ход; переход с попеременных ходов на одновременные;

– способы транспортирования пострадавшего в воде; освобождение от захватов тонущего;

– учебные нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для своей возрастной ступени, демонстрируя в каждом тесте максимально возможный для себя результат (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний).

– Преодолевать:

– полосу препятствий – например, старт лежа; бег 10 м; барьер высотой 76 см; бег 10 м; ров 2,5 м; бревно 5 м; бег 10 м; забор (три жерди, высота верхней 2 м); бег 10 м; метание мяча (теннисного) с 15 м в цель (вертикальный габарит 1 × 1 м); лабиринт; вкопанные в шахматном порядке балки (имитация разрушенного моста), 6 шт., высотой от 40 до 10 см (последняя); бег 10 м (м);

– несколько небольших препятствий (с опорой) (д);

– контруклон во время лыжной гонки; дистанцию до 4 км;

– бегом по пересеченной местности до 4 км.

**Легкая атлетика**

*Выпускник научится:*

-высокому старту;

-низкому старту;

-беговым упражнениям;

- эстафетному бегу;

-метанию мяча в цель;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-прыжку в длину с места;

-прыжку в длину с разбега;

- беговым и прыжковым упражнениям;

 **Баскетбол**

*Выпускник научится:*

- ловле и передачи мяча двумя руками от груди в движении;

- ведению мяча с изменением направления движения;

- зонной защите в игре;

-тактике свободного нападения;

-передаче мяча в тройке в движении;

 Выпускник получит возможность научиться:

*-остановкам, ведению мяча в низкой и высокой стойке;*

-передаче мяча руками от груди;

-взаимодействию двух игроков в нападении;

**Гимнастика**

 *Выпускник научится:*

-упражнениям на шведской стенке;

-акробатическим связкам;

-лазанию по канату;

-кувырку назад;

-опорному прыжку;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

**-**составлять гимнастические композиции;

-кувырку вперед;

-стойке на лопатках;

 **Футбол**

 *Выпускник научится:*

-развивать и совершенствовать физические качества игрока;

-ведению мяча внешней и внутренней частями подъема;

-удару серединой подъема;

-ударам с лета;

-обводке игроков;

-угловой подаче мяча;

-перемещениям по полю;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-правилам игры;

-проводить учебную игру;

**Волейбол**

 *Выпускник научится:*

-стойке волейболиста;

-совершенствовать технику набрасывания мяча над собой;

-совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху;

-технике приема и передачи мяча;

-технике нижней подачи мяча;

-приему и передачи мяча в парах;

-проводить учебную игру;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-сочетать верхнюю и нижнюю подачу в парах;

- совершенствовать технику приема и передачи мяча;

-технике выполнения нападающего удара;

-технике выполнения нападающего удара после подбрасывания мяча партнером;

 **Легкая атлетика**

 *Выпускник научится:*

- технике разбега и прыжка в высоту способом перешагивания;

-технике метания мяча;

-беговым и прыжковым упражнениям;

-спринтерскому бегу;

 *Выпускник получит возможность научиться:*

-эстафетному бегу

-кроссовому бегу

**3. Содержание учебного предмета, курса**

**5 класс**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика**

История физической культуры. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Высокий старт. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Контрольный урок: Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Метание мяча в цель. Кроссовый бег. Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Контрольный урок: кросс.

**Раздел 2. Баскетбол**

Физическая культура (основные понятия). Вводное занятие. Техника безопасности. Стойки, передвижения. Стойки, передвижения, повороты. Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди. Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении.

Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.

**Раздел 3. Гимнастика**

Закаливание организма. Вводное занятие. Техника безопасности. Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. Кувырок вперед и назад – зачёт. Стойка на лопатках – зачёт.

Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. Акробатические связки. Лазание по канату. Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату Гимнастические композиции Итоговый урок по разделу

**Раздел 4. Футбол**

Вводное занятие. Техника безопасности при работе с мячом. Бег 60 м (сек). Бег 100 м (сек). Челночный бег 10х30 м (сек). Бег 6 мин. Подтягивание (раз). Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м). Прыжок с места (м). Бег 30 м (с мячом, сек). Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом). Доставание подвешенного мяча (см). Удары на дальность (м). Удары на точность 30/40м по 10 раз. Жонглирование. Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)

**Раздел 5. Волейбол**

ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.

**Раздел 6. Легкая атлетика**

ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег. Кроссовая подготовка. Спринтерский бег – зачёт. Кроссовый бег. Метание мяча

**6 класс**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика**

История развития Олимпийских игр. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Высокий старт. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м.) - зачёт. Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. Метание мяча в цель. Кроссовый бег. Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.

**Раздел 2. Баскетбол**

Физическая культура (основные понятия). Вводное занятие. Техника безопасности. Стойки, передвижения. Стойки, передвижения, повороты. Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди. Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.

**Раздел 3. Гимнастика**

Значение физической культуры для человека. Вводное занятие. Техника безопасности. Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. Кувырок вперед и назад – зачёт. Стойка на лопатках – зачёт. Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. Акробатические связки. Лазание по канату. Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату. Гимнастические композиции Итоговый урок по разделу

**Раздел 4. Футбол.**

Теория История футбола. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Уметь закаливаться. Тактическая подготовка Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. Гонка мячей, Метко в цель Уметь выполнять технические приёмы. Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». ОФП. Упражнение «в стеночку». Набивание мяча 2-мя ногами. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Игра «квадрат». Ведение мяча с изменением направления.

Игра «Квадрат». Учебная игра. Подведение итогов урока. Учебная игра.

**Раздел 5. Волейбол**

ТС и ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов. ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега

**Раздел 6. Легкая атлетика**

ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.

**7 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

История развития олимпийского движения в России. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Высокий старт. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м.) - зачёт. Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча.

Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. Метание мяча в цель. Кроссовый бег. Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.

**Раздел 2. Баскетбол**

 Вводное занятие. Техника безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди. Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.

**Раздел 3. Гимнастика**

Выдающиеся спортсмены России. Вводное занятие. Техника безопасности. Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. Кувырок вперед и назад – зачёт. Стойка на лопатках – зачёт. Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. Акробатические связки. Лазание по канату. Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату. Гимнастические композиции. Итоговый урок по разделу

**Раздел 4. Футбол.**

Инструктаж по ТБ.

Правила поведения, и гигиенические требования в тренировочном процессе.

История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в тренировочном процессе. Оказание первой помощи при травмах. Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста. Основные приёмы игры в футбол. Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. Удары по мячу. Удары внутренней стороной стопы, подъёмом. Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. Средняя передача мяча. Ведение мяча средней частью стопы. Ведение мяча носком. Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. Подведение итогов урока. Учебная игра.

**Раздел 5. Волейбол**

ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.

**Раздел 6. Легкая атлетика**

ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.

**8 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

История развития ГТО. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Высокий старт. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м.) - зачёт. Прыжок в длину с места ( с разбега). Метание мяча. Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. Метание мяча в цель. Кроссовый бег. Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.

**Раздел 2. Баскетбол**

 Основы здорового образа жизни. Вводное занятие. Техника безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. Взаимодействие двух игроков в нападении. Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол.

**Раздел 3. Гимнастика**

Предупреждение травматизма на уроках физической культуры. Вводное занятие. Техника безопасности. Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. Кувырок вперед и назад – зачёт. Стойка на лопатках – зачёт. Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. Акробатические связки. Лазание по канату. Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату Гимнастические композиции. Силовая гимнастика. Итоговый урок по разделу

**Раздел 4. Футбол.**

Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. Правила игры в мини-футбол. значение ОФП в тренировочном процессе. развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. остановка мяча внутренней стороной стопы. остановка мяча внешней стороной стопы. удар мяча внутренней стороной стопы. удар серединой подъема. удар внутренней частью подъема. удар внешней частью подъема. удары с лета. характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите. тактические комбинации. повторение ранее изученных упражнений. Зачет. Удары по внутренней стороны стопы.

**Раздел 5. Волейбол**

Оценка эффективности занятий физической культурой. ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования. Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра- зачёт. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.

**Раздел 6. Легкая атлетика**

ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - зачёт. Беговые и прыжковые упражнения Спринтерский бег. Кроссовая подготовка. Спринтерский бег – зачёт. Кроссовый бег. Метание мяча Эстафетный бег. Кросс. Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.

**9 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика**

Инструктаж техники безопасности. Влияние возрастных особенностей организма на физическую подготовленность. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения. Низкий старт. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. Высокий старт. Высокий старт. Беговые упражнения. Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м.) - зачёт. Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. Метание мяча в цель. Кроссовый бег. Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт.

**Раздел 2. Баскетбол**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила судейства игры. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. Взаимодействие двух игроков в нападении. Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в баскетбол. Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в баскетбол. Передача мяча в тройке в движении. Игра в баскетбол.

**Раздел 3. Гимнастика**

Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Вводное занятие. Техника безопасности. Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. Кувырок вперед и назад – зачёт. Стойка на лопатках – зачёт. Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. Акробатические связки. Лазание по канату. Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату Гимнастические композиции. Силовая гимнастика. Итоговый урок по разделу

**Раздел 4. Футбол.**

Техника безопасности при игре в футбол. Упражнения в парах с ударом в ворота

Инструкция по ТБ. Перемещения на поле.

Игра «Казаки». Обводка игрока. Бег на короткие дистанции. Отработка техники ведения мяча. Отработка приёмов подачи мяча со штрафного

Инструкция по ТБ. Угловая подача мяча. Передача мяча внешней стороной стопы. Розыгрыш штрафного удара. Игра в неполном составе. Способы ведения мяча. Зачет. прием и передача мяча.

**Раздел 5. Волейбол**

Инструктаж техники безопасности. Способы повышения и восстановления работоспособности. ТС и ТБ по разделу волейбол. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра. Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра

Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Зачет – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования. Взаимодействие игроков в нападении. Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - зачёт. Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.

**Раздел 6. Легкая атлетика**

ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование техники метания мяча. Зачет - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. Спринтерский бег – зачёт. Эстафетный бег. Кросс. Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт.

**5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

**5-е классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | **15** |
| 1 | История физической культуры. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2-3 | Беговые упражнения. Низкий старт. | 2 |
| 4-5 | Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. | 2 |
| 6-7 | Высокий старт. | 2 |
| 8 | Высокий старт. Беговые упражнения. | 1 |
| 9-10 | Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 60 м - зачёт. | 2 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. | 1 |
| 13-14 | Метание мяча в цель. Кроссовый бег | 2 |
| 15 | Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт. | 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | **21** |
| 16 | Физическая культура (основные понятия). Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 17-18 | Стойки, передвижения. | 2 |
| 19-20 | Стойки, передвижения, повороты. | 2 |
| 21-22 | Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. | 2 |
| 23-24 | Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди. | 2 |
| 25 | Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. | 1 |
| 26-27 | Ловля и передача мяча в движении. | 2 |
| 28 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 29-30 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 2 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 32 | Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. | 1 |
| 33-34 | Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. | 2 |
| 35 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 36 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **15** |
| 37 |  Закаливание организма. Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 38-39 | Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. | 2 |
| 40-41 | Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. | 2 |
| 42 | Кувырок вперед и назад – зачёт. | 1 |
| 43 | Стойка на лопатках – зачёт. | 1 |
| 44 | Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. | 1 |
| 45-46 | Акробатические связки. Лазание по канату. | 2 |
| 47 | Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату. | 1 |
| 48-50 |  Гимнастические композиции. | 2 |
| 51 |  Итоговый урок по разделу. Игра в мини-футбол | 1 |
| **Раздел 4. Футбол** | **22** |
| 52 | Вводное занятие. Техника безопасности при работе с мячом. | 1 |
| 53 | Бег 60 м (сек) | 1 |
| 54 | Бег 100 м (сек) | 1 |
| 55 | Челночный бег 10х30 м (сек) | 1 |
| 56 | Бег 6 мин | 1 |
| 57 | Подтягивание (раз) | 1 |
| 58 | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м) | 1 |
| 59 | Прыжок с места (м) | 1 |
| 60 | Бег 30 м (с мячом, сек) | 1 |
| 61-62 | Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом) | 2 |
| 63-64 | Доставание подвешенного мяча (см) | 2 |
| 65-66 | Удары на дальность (м) | 2 |
| 67-68 | Удары на точность 30/40м по 10 раз | 2 |
| 69-71 | Жонглирование | 3 |
| 72-73 | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 2 |
| **Раздел 5. Волейбол** | **21** |
| 74-75 | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста. | 2 |
| 76-77 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 2 |
| 78 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 79 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 80-81 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 2 |
| 82-83 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | 2 |
| 84-85 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 2 |
| 86 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 87 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 88 | Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | 1 |
| 89 | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | 1 |
| 90-91 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | 2 |
| 92-93 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | 2 |
| 94 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **11** |
| 95 | ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 96-97 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. | 2 |
| 98-99 | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.  | 2 |
| 100-101 | Беговые и прыжковые упражнения | 2 |
| 102-103 | Спринтерский бег. Кроссовая подготовка. | 2 |
| 104 | Спринтерский бег – зачёт. | 1 |
| 105 | Кроссовый бег. Метание мяча | 1 |

**6-е классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | **11** |
| 1 | История развития Олимпийских игр. | 1 |
| 2 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 5 | Высокий старт. | 1 |
| 6 | Высокий старт. Беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. ( 60 м.) - зачёт. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. Кроссовый бег. | 1 |
| 11 | Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт. | 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | **14** |
| 12 | Физическая культура (основные понятия). Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 13 | Стойки, передвижения. | 1 |
| 14 | Стойки, передвижения, повороты. | 1 |
| 15 | Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. | 1 |
| 16 | Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди. | 1 |
| 17 | Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. | 1 |
| 23 | Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 24 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 25 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **10** |
| 26 | Значение физической культуры для человека. Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 27 | Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. | 1 |
| 28 | Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. | 1 |
| 29 | Кувырок вперед и назад – зачёт. | 1 |
| 30 | Стойка на лопатках – зачёт. | 1 |
| 31 | Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. | 1 |
| 32 | Акробатические связки. Лазание по канату. | 1 |
| 33 | Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату | 1 |
| 34 | Гимнастические композиции | 1 |
| 35 | Итоговый урок по разделу | 1 |
| **Раздел 4. Футбол** | **15** |
| 36 | Теория История футбола. | 1 |
| 37 | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. | 1 |
| 38 | Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Уметь закаливаться | 1 |
| 39 | Тактическая подготовкаОстановка, передача мяча | 1 |
| 40 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра | 1 |
| 41 | Гонка мячей, Метко в цельУметь выпол-нять технические приёмы | 1 |
| 42 | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Передача мяча на месте внутренней стороной стопы. Учебная игра | 1 |
| 43 | Уметь выпол-нять технические приёмы | 1 |
| 44 | Остановка и передача мяча в движении. | 1 |
| 45 | Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра | 1 |
| 46 | ОФП. Упражнение «в стеночку». Набивание мяча 2-мя ногами. | 1 |
| 47 | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». | 1 |
| 48 | Обводка фишек правой левой ногой внутренней стороной. Игра «квадрат» | 1 |
| 49 | Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат». Учебная игра | 1 |
| 50 | Подведение итогов урока. Учебная игра. | 1 |
| **Раздел 5. Волейбол** | **15** |
| 51 | ТС и ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста. | 1 |
| 52 | Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 56 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |
| 58 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 59 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 60 | Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | 1 |
| 61 | КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. | 1 |
| 62 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | 1 |
| 63 | Итоговое по разделу. Учебная игра.  | 1 |
| 64 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов.  | 1 |
| 65 | ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **5** |
| 66 | ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 67 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. | 1 |
| 68 | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 69 | Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| 70 | Спринтерский бег. Кроссовая подготовка. | 1 |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **11** |
| 1 | История развития олимпийского движения в России. | 1 |
| 2 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 5 | Высокий старт. | 1 |
| 6 | Высокий старт. Беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м.) - зачёт. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. Кроссовый бег. | 1 |
| 11 | Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт. | 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | **14** |
| 12 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 15 | Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. | 1 |
| 16 | Ведение мяча в движении, передача двумя руками от груди. | 1 |
| 17 | Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. | 1 |
| 23 | Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 24 | Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 25 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **11** |
| 26 | Выдающиеся спортсмены России. | 1 |
| 27 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 28 | Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. | 1 |
| 29 | Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед и назад – зачёт. | 1 |
| 31 | Стойка на лопатках – зачёт. | 1 |
| 32 | Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. | 1 |
| 33 | Акробатические связки. Лазание по канату. | 1 |
| 34 | Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату | 1 |
| 35 | Гимнастические композиции | 1 |
| 36 | Итоговый урок по разделу | 1 |
| **Раздел 4. Футбол** | **15** |
| 37 | Инструктаж по ТБ.Правила поведения, и гигиенические требования в тренировочном процессе. | 1 |
| 38 | История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в тренировочном процессе. | 1 |
| 39 | Оказание первой помощи при травмах. | 1 |
| 40 | Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста | 1 |
| 41 | Основные приёмы игры в футбол | 1 |
| 42 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте. | 1 |
| 43 | Удары по мячу | 1 |
| 44 | Удары внутренней стороной стопы, подъёмом. | 1 |
| 45 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении. | 1 |
| 46 | Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета. | 1 |
| 47 | Средняя передача мяча | 1 |
| 48 | Ведение мяча средней частью стопы.  | 1 |
| 49 | Ведение мяча носком. | 1 |
| 50 | Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении. | 1 |
| 51 | Подведение итогов урока. Учебная игра. | 1 |
| **Раздел 5. Волейбол** | **13** |
| 52 | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Стойка волейболиста. | 1 |
| 53 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах.  | 1 |
| 54 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах. | 1 |
| 55 | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | 1 |
| 56 | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | 1 |
| 57 | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |
| 59 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 60 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | 1 |
| 61 | Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | 1 |
| 62 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра | 1 |
| 63 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | 1 |
| 64 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.  | 1 |
| 65 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **5** |
| 66 | ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 67 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. | 1 |
| 68 | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 69 | Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| 70 | Спринтерский бег. Кроссовая подготовка. | 1 |

**8-е классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **10** |
| 1 | История развития ГТО. Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Беговые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 3 | Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 4 | Высокий старт. | 1 |
| 5 | Высокий старт. Беговые упражнения. | 1 |
| 6 | Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м. ) - зачёт. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 9 | Метание мяча в цель. Кроссовый бег. | 1 |
| 10 | Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт. | 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | **14** |
| 11 | Основы здорового образа жизни. Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 12 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 13 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 14 | Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. | 1 |
| 15 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 |
| 16 | Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. | 1 |
| 17 | Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. | 1 |
| 18 | Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. | 1 |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. | 1 |
| 22 | Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 23 | Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 24 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **10** |
| 25 | Предупреждение травматизма на уроках физической культуры. Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |
| 26 | Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. | 1 |
| 27 | Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. | 1 |
| 28 | Кувырок вперед и назад – зачёт. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках – зачёт. | 1 |
| 30 | Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. | 1 |
| 31 | Акробатические связки. Лазание по канату. | 1 |
| 32 | Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату | 1 |
| 33 | Гимнастические композиции. Силовая гимнастика. | 1 |
| 34 | Итоговый урок по разделу | 1 |
| **Раздел 4. Футбол** | **15** |
| 35 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 1 |
| 36 | Правила игры в мини-футбол. | 1 |
| 37 | Значение ОФП в тренировочном процессе. | 1 |
| 38 | Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. | 1 |
| 39 | Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. | 1 |
| 40 | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| 41 | Остановка мяча внешней стороной стопы. | 1 |
| 42 | Удар серединой подъема. | 1 |
| 43 | Удар внутренней частью подъема. | 1 |
| 44 | Удар внешней частью подъема. | 1 |
| 45 | Удары с лета. | 1 |
| 46 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите. | 1 |
| 47 | Тактические комбинации. | 1 |
| 48 | Повторение ранее изученных упражнений. | 1 |
| 49 | Зачет. Удары по внутренней стороны стопы. | 1 |
| **Раздел 5. Волейбол** | **14** |
| 50 | Оценка эффективности занятий физической культурой. ТС и ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста. | 1 |
| 51 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах.  | 1 |
| 52 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах. | 1 |
| 53 | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | 1 |
| 54 | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | 1 |
| 55 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара. | 1 |
| 56 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | 1 |
| 57 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 58 | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования. | 1 |
| 59 | Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | 1 |
| 60 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты. | 1 |
| 61 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения. | 1 |
| 62 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра- зачёт.  | 1 |
| 63 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **9** |
| 64 | ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 65 | Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания мяча. | 1 |
| 66 | КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 67 | Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах - зачёт. | 1 |
| 68 | Беговые и прыжковые упражнения | 1 |
| 69 | Спринтерский бег. Кроссовая подготовка. | 1 |
| 70 | Спринтерский бег – зачёт. | 1 |
| 71 | Кроссовый бег. Метание мяча | 1 |
| 72 | Эстафетный бег. Кросс. | 1 |

**9-е классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **11** |
| 1 | Инструктаж техники безопасности. Влияние возрастных особенностей организма на физическую подготовленность. | 1 |
| 2 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 3 | Беговые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт. | 1 |
| 5 | Высокий старт. | 1 |
| 6 | Высокий старт. Беговые упражнения. | 1 |
| 7 | Беговые упражнения. Эстафеты. Бег 30 м. (60 м.) - зачёт. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с места (с разбега). Метание мяча. | 1 |
| 10 | Метание мяча в цель. Кроссовый бег. | 1 |
| 11 | Итоговый урок по разделу «Лёгкая атлетика». Кросс – зачёт. | 1 |
| **Раздел 2. Баскетбол** | **14** |
| 12 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила судейства игры. | 1 |
| 13 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | 1 |
| 15 | Остановки, ведение мяча в низкой, высокой стойке. | 1 |
| 16 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 |
| 17 | Ведение мяча в движении – зачёт. Передача двумя руками от груди. | 1 |
| 18 | Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. | 1 |
| 19 | Зонная защита в игре. Бросок мяча в прыжке. | 1 |
| 20 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления и скорости - зачёт. | 1 |
| 23 | Тактика свободного нападения. Бросок мяча в корзину с места. Игра в баскетбол. | 1 |
| 24 | Тактика свободного нападения. Передача мяча в тройке в движении. Игра в баскетбол. | 1 |
| 25 | Передача мяча в тройке в движении. Игра в баскетбол. | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **9** |
| 26 | Оказание первой медицинской помощи при травмах и ушибах. Вводное занятие. Техника безопасности. Строевая подготовка, перестроение. Опорный прыжок. | 1 |
| 27 | Упражнение на шведской стенке. Опорный прыжок. | 1 |
| 28 | Кувырок вперед и назад – зачёт. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках – зачёт. | 1 |
| 30 | Упражнение в парах. Лазание по канату. Опорный прыжок – зачёт. | 1 |
| 31 | Акробатические связки. Лазание по канату. | 1 |
| 32 | Акробатические связки - зачёт. Лазание по канату | 1 |
| 33 | Гимнастические композиции. Силовая гимнастика. | 1 |
| 34 | Итоговый урок по разделу | 1 |
| **Раздел 4. Футбол** | **13** |
| 35 | Техника безопасности при игре в футбол. | 1 |
| 36 | Упражнения в парах с ударом в ворота. Инструкция по ТБ. | 1 |
| 37 | Перемещения на поле. Игра «Казаки». | 1 |
| 38 | Обводка игрока. | 1 |
| 39 | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 40 | Отработка техники ведения мяча. | 1 |
| 41 | Отработка приёмов подачи мяча со штрафного. Инструкция по ТБ. | 1 |
| 42 | Угловая подача мяча. | 1 |
| 43 | Передача мяча внешней стороной стопы. | 1 |
| 44 | Розыгрыш штрафного удара. | 1 |
| 45 | Игра в неполном составе. | 1 |
| 46 | Способы ведения мяча.  | 1 |
| 47 | Зачет. прием и передача мяча. | 1 |
| **Раздел 5. Волейбол** | **12** |
| 48 | Инструктаж техники безопасности. Способы повышения и восстановления работоспособности. ТС и ТБ по разделу волейбол.  | 1 |
| 49 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Учебная игра. | 1 |
| 51 | Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра | 1 |
| 52 | Совершенствование приёма и передачи мяча двумя руками снизу через сетку. Учебная игра | 1 |
| 53 | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование нападающего удара. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 55 | Зачет – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Техника блокирования. Взаимодействие игроков в нападении. | 1 |
| 56 | Прием и передача мяча в парах - зачёт. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | 1 |
| 57 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра – тактика защиты. | 1 |
| 58 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - тактика нападения. | 1 |
| 59 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов по разделу. Учебная игра - зачёт.  | 1 |
| 60 | Развитие двигательных качеств волейболиста. Подведение итогов. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **6** |
| 61 | ТС и ТБ по разделу. Прыжки в высоту с разбега. | 1 |
| 62 | Совершенствование техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 63 | Зачет - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания мяча. | 1 |
| 64 | Спринтерский бег – зачёт. | 1 |
| 65 | Эстафетный бег. Кросс. | 1 |
| 66 | Кроссовый бег. Метание мяча – зачёт. | 1 |
| 67 | Резервный урок | 1 |
| 68 | Резервный урок | 1 |