**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ООШ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПРИВАЛОВА ИВАНА МИХАЙЛОВИЧА СЕЛА АЛМАЗОВО БАЛАШОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕННО:  На заседании педагогического совета  Протокол № \_1\_ от  «\_4\_» \_августа\_ 2020\_ г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАОУ ООШ с.Алмазово  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Байзакова Н.Х./  Приказ № 39 от 04.08.2020\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному курсу**

**«физкультура»**

**для учащихся 5,6,8,9 классов**

на \_2020-2021\_ учебный год

**Учитель:**Сажнева Наталья Александровна

**у**читель физкультуры

**Квалификационная категория:** без категории

Общее количество недель - 34, количество часов в год- 98 *часов, количество часов в неделю 3 часа*

**Учебники:** 1. Физическая культура 8-9 класс. Москва «Просвещение» 2018г. Автор: В.И.Лях.

2. Физическая культура 5-7 класс. Москва «Просвещение» 2018г. Автор: В.И.Лях.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (c изменениями от 29 декабря 2014 года №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования»);
* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. (c изменениями от 03.11.2015 года);
* «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», В.И. Лях 2011г.,

*Целью* программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы  пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных  классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание»» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

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

Выпускник получит возможность научиться: • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

**5 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование (90 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол(14 часов)**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**6 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

**История физической культуры**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (98 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (38 часов)**

**Баскетбол (24 часа)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (14 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**8 класс**

**Знания о физической культуре (6 часов)**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (96 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (16 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (20 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**9 класс**

**Знания о физической культуре (6 часов)**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (96 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (20 час)**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика (28 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры (36 часов)**

**Баскетбол (16 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол (20 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, 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*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Олимпийские игры древности. | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Ускорение с высокого старта | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Высокий старт | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Бег 1000 м | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Челночный бег | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | 23.09 |  |
| 11 |  | 25.09 |  |
| 12 |  | 28.09 |  |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 06.11 |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | 09.11 |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 11.11 |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | 16.11 |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | 18.11 |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 | 20.11 |  |
| 31 | Кувырок вперед и назад | 2 | 23.11 |  |
| 32 |  | 25.11 |  |
| 33 | Стойка на лопатках | 2 | 27.11 |  |
| 34 |  | 30.11 |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 2 | 02.12 |  |
| 36 |  | 04.12 |  |
| 37 | Ритмическая гимнастика | 1 | 07.12 |  |
| 38 | Опорный прыжок | 2 | 09.12 |  |
| 39 |  | 11.12 |  |
| 40 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) | 1 | 14.12 |  |
| 41 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 | 16.12 |  |
| 42 | Зачетная комбинация | 1 | 18.12 |  |
| 43 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки) | 3 | 21.12 |  |
| 44 |  | 23.12 |  |
| 45 |  | 25.12 |  |
| 46 | Физическое развитие человека | 1 | 11.01 |  |
| 47 | Попеременный двухшажный ход | 2 | 13.01 |  |
| 48 |  | 15.01 |  |
| 49 | Одновременный бесшажный ход | 2 | 18.01 |  |
| 50 |  | 20.01 |  |
| 51 | Подъём "полуёлочкой" | 2 | 22.01 |  |
| 52 |  | 25.01 |  |
| 53 | Торможение "плугом" | 2 | 27.01 |  |
| 54 |  | 29.01 |  |
| 55 | Повороты переступанием | 2 | 01.02 |  |
| 56 |  | 03.02 |  |
| 57 | Передвижение на лыжах до 3 км | 2 | 05.02 |  |
| 58 |  | 08.02 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 10.02 |  |
| 60 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 12.02 |  |
| 61 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | 15.02 |  |
| 62 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | 17.02 |  |
| 63 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 19.02 |  |
| 64 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 22.02 |  |
| 65 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | 24.02 |  |
| 67 | Штрафной бросок | 2 | 26.02 |  |
| 68 |  | 01.03 |  |
| 69 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 03.03 |  |
| 70 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 05.03 |  |
| 71 |  | 10.03 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 12.03 |  |
| 73 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 15.03 |  |
| 74 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 | 17.03 |  |
| 75 |  | 19.03 |  |
| 76 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 1 | 22.03 |  |
| 77 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 2 | 02.04 |  |
| 78 |  | 05.04 |  |
| 79 | Нижняя прямая подача | 2 | 07.04 |  |
| 80 |  | 09.04 |  |
| 81 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | 12.04 |  |
| 82 |  | 14.04 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 | 16.04 |  |
| 84 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1 | 19.04 |  |
| 85 | Скоростной бег до 40 м | 1 | 21.04 |  |
| 86 | Бег на результат 60 м | 1 | 23.04 |  |
| 87 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 | 26.04 |  |
| 88 | Кроссовый бег | 1 | 28.04 |  |
| 89 | Бег 1000 м | 1 | 30.04 |  |
| 90 | Челночный бег | 1 | 05.05 |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 | 07.05 |  |
| 92 |  | 12.05 |  |
| 93 |  | 14.05 |  |
| 94 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | 17.05 |  |
| 95 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 19.05 |  |
| 96 | Эстафеты | 1 | 21.05 |  |
| 97 | Резерв | 1 | 24.05 |  |
| 98 | Резерв | 1 | 26.05 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Высокий старт | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Бег 1200 м | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Челночный бег | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | 23.09 |  |
| 11 |  | 25.09 |  |
| 12 |  | 28.09 |  |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 06.11 |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | 09.11 |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 11.11 |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | 16.11 |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | 18.11 |  |
| 30 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 | 20.11 |  |
| 31 | Два кувырка вперед слитно | 2 | 23.11 |  |
| 32 |  | 25.11 |  |
| 33 | "мост" и положения стоя с помощью. | 2 | 27.11 |  |
| 34 |  | 30.11 |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 2 | 02.12 |  |
| 36 |  | 04.12 |  |
| 37 | Ритмическая гимнастика | 1 | 07.12 |  |
| 38 | Опорный прыжок | 3 | 09.12 |  |
| 39 |  | 11.12 |  |
| 40 |  | 14.12 |  |
| 41 | Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 2 | 16.12 |  |
| 42 |  | 18.12 |  |
| 43 | *Мальчики:*  размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90°внутрь.  *Девочки:*  Разновысокие брусья.  Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо). | 2 | 21.12 |  |
| 44 |  | 23.12 |  |
| 45 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | 25.12 |  |
| 46 | Одновременный двухшажный ход | 2 | 11.01 |  |
| 47 |  | 13.01 |  |
| 48 | Одновременный бесшажный ход | 2 | 15.01 |  |
| 49 |  | 18.01 |  |
| 50 | Подъём "ёлочкой" | 2 | 20.01 |  |
| 51 |  | 22.01 |  |
| 52 | Торможение и поворот упором | 2 | 25.01 |  |
| 53 |  | 27.01 |  |
| 54 | Игры на лыжах | 2 | 29.01 |  |
| 55 |  | 01.02 |  |
| 56 | Передвижение на лыжах до 3,5 км | 2 | 03.02 |  |
| 57 |  | 05.02 |  |
| 58 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 08.02 |  |
| 59 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | 10.02 |  |
| 60 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 | 12.02 |  |
| 61 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | 15.02 |  |
| 62 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 17.02 |  |
| 63 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 19.02 |  |
| 64 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | 22.02 |  |
| 65 | Штрафной бросок | 1 | 24.02 |  |
| 66 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 26.02 |  |
| 67 | Игра по упрощенным правилам | 1 | 01.03 |  |
| 68 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 03.03 |  |
| 69 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 05.03 |  |
| 70 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 2 | 10.03 |  |
| 71 |  | 10.02 |  |
| 72 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | 1 | 12.03 |  |
| 73 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 2 | 15.03 |  |
| 74 |  | 17.03 |  |
| 75 | Нижняя прямая подача | 2 | 19.03 |  |
| 76 |  | 22.03 |  |
| 77 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 | 02.04 |  |
| 78 |  | 05.04 |  |
| 79 |  | 07.04 |  |
| 80 | Ускорение с высокого старта | 1 | 09.04 |  |
| 81 | Бег с ускорением от 30 до 50 м | 1 | 12.04 |  |
| 82 | Скоростной бег до 50 м | 1 | 14.04 |  |
| 83 | Бег на результат 60 м | 1 | 16.04 |  |
| 84 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 | 19.04 |  |
| 85 | Кроссовый бег | 1 | 21.04 |  |
| 86 | Бег 1200 м | 1 | 23.04 |  |
| 87 | Челночный бег | 1 | 26.04 |  |
| 88 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 | 28.04 |  |
| 89 |  | 30.04 |  |
| 90 |  | 05.05 |  |
| 91 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | 07.05 |  |
| 92 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | 12.05 |  |
| 93 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | 14.05 |  |
| 94 | Подвижные игры по выбору | 1 | 17.05 |  |
| 95 | Эстафеты | 1 | 19.05 |  |
| 96 | Полоса препятствий | 1 | 21.05 |  |
| 97 | Резерв | 1 | 24.05 |  |
| 98 | Резерв | 1 | 26.05 |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Высокий старт | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Челночный бег | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | 23.09 |  |
| 11 |  | 25.09 |  |
| 12 |  | 28.09 |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | 06.11 |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | 09.11 |  |
| 26 |  | 11.11 |  |
| 27 | Адаптивная физическая культура | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 | 16.11 |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | 18.11 |  |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 | 20.11 |  |
| 31 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 2 | 23.11 |  |
| 32 |  | 25.11 |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)  Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | 2 | 27.11 |  |
| 34 |  | 30.11 |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 2 | 02.12 |  |
| 37 |  | 04.12 |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика (девочки) | 1 | 07.12 |  |
| 39 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 | 09.12 |  |
| 40 |  | 11.12 |  |
| 41 |  | 14.12 |  |
| 42 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 3 | 16.12 |  |
| 43 |  | 18.12 |  |
| 44 |  | 21.12 |  |
| 45 | *Мальчики:*  Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.  *Девочки:*  Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок. | 2 | 23.12 |  |
| 46 |  | 25.12 |  |
| 47 | Восстановительный массаж | 1 | 11.01 |  |
| 48 | Попеременный четырехшажный ход | 2 | 13.01 |  |
| 49 |  | 15.01 |  |
| 50 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 | 18.01 |  |
| 51 |  | 20.01 |  |
| 52 | Преодоление контруклонов | 2 | 22.01 |  |
| 53 |  | 25.01 |  |
| 54 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 | 27.01 |  |
| 55 |  | 29.01 |  |
| 56 | Передвижение на лыжах до 5 км | 2 | 01.02 |  |
| 57 |  | 03.02 |  |

**Волейбол (9 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 05.02 |  |
| 59 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 08.02 |  |
| 60 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | 10.02 |  |
| 61 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 12.02 |  |
| 62 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | 15.02 |  |
| 63 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | 17.02 |  |
| 64 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | 19.02 |  |
| 65 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | 22.02 |  |
| 66 |  | 24.02 |  |
| 67 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 01.03 |  |
| 69 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 03.03 |  |
| 70 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 05.03 |  |
| 71 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 10.03 |  |
| 72 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 10.02 |  |
| 73 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Проведение банных процедур | 1 | 15.03 |  |
| 75 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | 17.03 |  |
| 76 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 19.03 |  |
| 77 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 22.03 |  |
| 78 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 | 02.04 |  |
| 79 | Штрафной бросок | 1 | 05.04 |  |
| 80 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 07.04 |  |
| 81 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 09.04 |  |
| 82 |  | 12.04 |  |
| 83 | Низкий старт до 30 м | 1 | 14.04 |  |
| 84 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | 16.04 |  |
| 85 | Скоростной бег до 70 м | 1 | 19.04 |  |
| 86 | Бег на результат 60 м | 1 | 21.04 |  |
| 87 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | 23.04 |  |
| 88 | Кроссовый бег | 1 | 26.04 |  |
| 89 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 28.04 |  |
| 90 | Челночный бег | 1 | 30.04 |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 2 | 05.05 |  |
| 92 |  | 07.05 |  |
|  | 1 | 12.05 |  |
| 93 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | 14.05 |  |
| 94 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 17.05 |  |
| 95 | Подвижные игры по выбору | 1 | 19.05 |  |
| 96 | Эстафеты | 1 | 21.05 |  |
| 97 | Полоса препятствий | 1 | 24.05 |  |
| 98 | Резерв | 1 | 26.05 |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Высокий старт | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Челночный бег | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | 23.09 |  |
| 11 |  | 25.09 |  |
| 12 |  | 28.09 |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 | 09.10 |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | 06.11 |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | 09.11 |  |
| 26 |  | 11.11 |  |
| 27 | Адаптивная физическая культура | 1 | 13.11 |  |
| 28 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 | 16.11 |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | 18.11 |  |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 | 20.11 |  |
| 31 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | 2 | 23.11 |  |
| 32 |  | 25.11 |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)  Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | 2 | 27.11 |  |
| 34 |  | 30.11 |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 2 | 02.12 |  |
| 36 |  | 04.12 |  |
| 37 | Ритмическая гимнастика (девочки) | 1 | 07.12 |  |
| 38 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 2 | 09.12 |  |
| 39 |  | 11.12 |  |
| 40 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | 2 | 14.12 |  |
| 41 |  | 16.12 |  |
| 42 | *Мальчики:*  Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.  *Девочки:*  Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок. | 1 | 18.12 |  |
| 43 | 1 | 21.12 |  |
| 44 | Восстановительный массаж | 1 | 23.12 |  |
| 45 | Попеременный четырехшажный ход | 2 | 25.12 |  |
| 46 |  | 11.01 |  |
| 47 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 | 13.01 |  |
| 48 |  | 15.01 |  |
| 49 | Преодоление контруклонов | 2 | 18.01 |  |
| 50 |  | 20.01 |  |
| 51 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 | 22.01 |  |
| 52 | 1 | 25.01 |  |
| 53 | Передвижение на лыжах до 5 км | 2 | 27.01 |  |
| 54 |  | 29.01 |  |

**Волейбол (9 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | 01.02 |  |
| 56 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | 03.02 |  |
| 57 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 | 05.02 |  |
| 58 | Отбивание кулаком через сетку | 1 | 05.02 |  |
| 59 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | 08.02 |  |
| 60 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 | 10.02 |  |
| 61 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | 12.02 |  |
| 62 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | 15.02 |  |
| 63 |  | 17.02 |  |
| 64 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | 19.02 |  |
| 65 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | 22.02 |  |
| 66 | Повороты без мяча и с мячом | 1 | 24.02 |  |
| 67 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | 26.02 |  |
| 68 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 01.03 |  |
| 69 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 03.03 |  |
| 70 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | 05.03 |  |
| 71 | Проведение банных процедур | 1 | 10.03 |  |
| 72 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | 10.02 |  |
| 73 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 | 15.03 |  |
| 75 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 | 17.03 |  |
| 76 |  | 19.03 |  |
| 77 | Штрафной бросок | 1 | 22.03 |  |
| 78 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | 02.04 |  |
| 79 | Игра по упрощенным правилам | 2 | 05.04 |  |
| 80 |  | 07.04 |  |
| 81 | Низкий старт до 30 м | 1 | 09.04 |  |
| 82 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | 12.04 |  |
| 83 | Скоростной бег до 70 м | 1 | 14.04 |  |
| 84 | Бег на результат 60 м | 1 | 16.04 |  |
| 85 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | 19.04 |  |
| 86 | Кроссовый бег | 1 | 21.04 |  |
| 87 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 | 23.04 |  |
| 88 | Челночный бег | 1 | 26.04 |  |
| 89 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание" | 3 | 28.04 |  |
| 90 |  | 30.04 |  |
| 91 |  | 05.05 |  |
| 92 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | 07.05 |  |
| 93 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 12.05 |  |
| 94 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 | 14.05 |  |
| 95 | Подвижные игры по выбору | 1 | 17.05 |  |
| 96 | Эстафеты | 1 | 19.05 |  |
| 97 | Полоса препятствий | 1 | 21.05 |  |
| 98 | Резерв | 1 | 24.05 |  |