Приложение № 22 к Основной образовательной программе основного общего образования, утвержденной приказом МБОУ СОШ № 32 с углубленным изучением отдельных предметов от 26.06.2019 № 397-ОД

Утверждено приказом директора от 16.04.2020 № 247-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему 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;

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;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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;

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;

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;

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;

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;

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Личностные результаты*могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

– владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

– умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

– хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

– культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

– владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) 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;

9) 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.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты* проявляются в различных областях культуры**.**

*В области познавательной культуры:*

– понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

– понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

– бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

– уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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;

3) 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;

4) 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;

5) 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* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*Предметные результаты*, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

– знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

– знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

– способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

– способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

*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.

**2. Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика. Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».** Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

**Высокий старт. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника высокого старта**.** Техника выполнения метания малого мяча.

**Высокий старт. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.** Техника высокого старта**.** Упражнения для развития координации и точности движений.

**Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.** Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции.

**Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника бега на короткие дистанции.

**Развитие быстроты на уроках физической культуры. Сдача контрольного норматива – бег 60 м.** Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Теория: «Основные показатели физического развития». Бег на длинные дистанции.** Понятие «физическое развитие». Основные показатели физические развития: длина (рост), масса (вес тела), окружность грудной клетки, осанка. Техника бега на длинные дистанции.

**Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника бега на длинные дистанции. Упражнения на развитие выносливости.

**Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника бега на длинные дистанции.

**Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения.** Комплекс упражнений для развития сил мышц ног.

**Теория: «Олимпийские** **игры** **древности».** **Прыжок в длину с места.** Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Техника прыжка в длину с места.

**Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника прыжка в длину с места.

**Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель.** Упражнения в метании малого мяча. Упражнения на развитие силы и координации.

**Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.** Техника выполнения метания мяча. Упражнения для развития силы мышц рук и туловища.

**Теория: «Самонаблюдение и самоконтроль». Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 ×10 м (подготовка к сдаче норм ГТО).** Определение «самонаблюдение» и «самоконтроль». Измерение частоты сердечных сокращений.

**Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.), (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Инструктаж по технике** **безопасности при проведении занятий по баскетболу. Теория «Правила игры в баскетбол».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.) Основные правила игры в баскетбол.

**Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.** Техника выполнения ловли и передачи мяча.

**Теория: «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий». Техника ведения мяча.** Определение «физкультминутка» и «физкультпауза». Техника ведения мяча на месте и в движении.

**Теория: «Закаливание». Техника броска мяча двумя руками от груди с места.** Способы закаливания: обтирание, обливание, душ.

**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Перекаты, техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках.** Техника кувырка вперед. Техника стойки на лопатках. Группировка.

**Теория: «Коррекция осанки и телосложения».Техника кувырка назад из упора присев в группировке*.*** Понятие «осанка». Упражнения для формирования правильной осанки. Группировка. Техника выполнения кувырка назад.

**Развитие гибкости**. **Наклон вперёд из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).** Комплекс упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения наклона вперед из исходного положения стоя.

**Теория: «Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня». Сдача контрольного норматива - наклон вперёд из ИП стоя.** Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «режим дня».

**Развитие гибкости.** **Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.** Техника выполнения кувырка назад. Техника выполнения стойки на лопатках. Техника выполнения полушпагата.

**Техника передвижения по гимнастической наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке.** Упражнения на наклонной гимнастической скамейке. Техника выполнения висов на гимнастической стенке.

**Техника передвижения по гимнастическому бревну. Висы на гимнастической стенке. Строевые приемы.** Упражнения на низком гимнастическом бревне.

**Теория: «Формирование стройной фигуры». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).** Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения без предметов.

**Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Дыхательная гимнастика.** Комплексы упражнений, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Комплекс дыхательной гимнастики**.**

**Эстафеты с акробатическими элементами.** Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

**Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика.** Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Стилизованные общеразвивающие упражнения.

**Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика для глаз. Бросок набивного мяча.** Комплекс упражнений для глаз.

**Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие координации движений.** Упражнения на развитие координацию движений, гибкости, ловкости.

**Ритмическая гимнастика. Составление упражнений по ритмической гимнастике.**

**Раздел 3. Лыжная подготовка. Волейбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс ОРУ без предметов.** Инструкция по ТБ при проведении занятий по лыжам.

**Теория: «Одежда и обувь лыжника». Техника попеременного двухшажного хода.** Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке.

**Техника поворота переступанием на месте и в движении**. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Техника выполнения.

**Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива – попеременно двухшажный ход.**

**Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов.** Техника выполнения поворота переступанием.

**Лыжные гонки – 1км. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Характеристика основных способов подъема на лыжах». Техника подъема на лыжах «лесенкой».** Техника выполнения подъемов на лыжах.

**Развитие координации. Техника подъема на лыжах «полуелочкой».** Комплекс упражнений на координацию. Техника выполнения подъемов на лыжах.

**Общая физическая подготовка. Техника подъема на лыжах «елочкой».** Упражнения на развитие двигательных качеств. Техника выполнения подъемов на лыжах.

**Сдача контрольного норматива – подъем на лыжах «елочкой», «лесенкой».**

**Теория: «Характеристика основных лыжных стоек при спусках и катании с гор на лыжах». Техника спуска в основной стойке.** Лыжные стойки: основная, низкая, высокая.

**Техника спуска в низкой стойке.**

**Техника спуска в высокой стойке.**

**Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км.**

**Развитие выносливости. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.** Упражнения на развитие выносливости.

**Техника торможения «плугом».**

**Лыжные гонки – 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Теория: «Правила игры в волейбол».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Основные правила игры в волейбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

**Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижная игра «Вызов номеров».** Техника стойки игрока.

**Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.** Подводящие упражнения к приему и передаче мяча сверху двумя руками.

**Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.** Подводящие упражнения к приему и передаче мяча снизу двумя руками.

**Раздел 4. Волейбол. Футбол. Легкая атлетика.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу, футболу и легкой атлетики.** **Теория: «Правила игры в волейбол».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Основные правила игры в волейбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол.

**Развитие координации движений. Техника прямой нижней подачи.** Комплекс упражнений на развитие координации. Подводящие упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи.

**Развитие двигательного качества – ловкость. Сдача контрольного норматива – прямая нижняя подача.** Комплекс упражнений на развитие ловкости.

**Теория: «Правила игры в волейбол».** **Игра в волейбол по упрощенным правилам.** Правила игры в волейбол.

**Теория: «Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки». Игра в волейбол.** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Теория: «Правила игры в футбол». Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.** Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места.Правила игры в футбол.

**Развитие двигательного качества – быстрота. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.** Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Техника ведения мяча внешней стороной стопы.** Комплекс упражнений для освоения ведения мяча.

**Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции.** Техника выполнения высокого старта.

**Бег на длинные дистанции – 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.** Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

**Челночный бег 3 ×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 ×10 м.** Комплексы упражнений на развитие двигательных качеств.

**Техника выполнения бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты.**

**Сдача контрольного норматива – 30 м.**

**Теория: «Физическая нагрузка и способы её дозировки». Техника выполнения прыжка в длину с места.** Понятие «физическая нагрузка».

**Сдача контрольного норматива - 60 м.**

**Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень (подготовка к сдаче норм ГТО).** Подводящие упражнения для техники метания малого мяча.

**Развитие координации и точности движений. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча с 6 м.** Комплекс упражнений на развитие координации и точности движений.

**6 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика. Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

**Развитие быстроты. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений.** Комплекс упражнений на развитие быстроты. Основные фазы движения: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

**Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением.** **Сдача контрольного норматива – бег 30 м.** Техника выполнения: по команде «на старт!», по команде «внимание!», по команде «старт!».

**Теория: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения». Техника гладкого равномерного бега.** История Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Техника гладкого равномерного бега. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Зарождение Олимпийского движения в России». Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Историческая роль А.Д. Бутовского в развитии Олимпийского движения в России.

**Сдача контрольного норматива – подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Первые олимпийские чемпионы». Техника эстафетного бега**. Спортсмены-олимпийцы, вошедшие в историю игр первой олимпиады. Первые олимпийские награды, вошедшие в историю Российского олимпийского движения. Освоение техники передачи эстафетной палочки.

**Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 ×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Развитие координации и точности движений. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).** Подводящие упражнения для освоения техники метания малого мяча.

**Теория: «Физическая подготовка и подготовленность». Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность.** Понятие «физическая подготовка», «физическая подготовленность». Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

**Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).** Подводящие упражнения для освоения прыжка в длину с места.

**Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».** Четыре фазы выполнения прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.

**Инструктаж по технике** **безопасности при проведении занятий по баскетболу. Теория «Правила игры в баскетбол».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Основные правила игры в баскетбол.

**Теория: «Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья». Техника передвижения в стойке баскетболиста.** Влияние физических качеств (быстрота, сила, ловкость, координация движений) на укрепление здоровье. Техника стойки баскетболиста.

**Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.** Подводящие упражнения: прыжок вверх, стоя на месте; прыжок вверх с шага вперед; прыжок вверх с небольшого разбега; прыжок вверх в ходьбе; прыжок вверх в беге.

**Техника остановки двумя шагами и прыжком.** Подводящие упражнения для освоения остановок в баскетболе.

**Теория: «Закаливание». Техника ловли мяча после отскока от пола.** Правила поведения при закаливании воздухом и солнцем. Правила при купании в естественных водоемах. Техника выполнения ловли мяча.

**Развитие координации движений. Техника ведения мяча с изменением направления движения.** Упражнения на развитие координации.Техника выполнения ведения мяча. Подводящие упражнения.

**Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.** Техника выполнения броска в корзину.

**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике.

**Теория: «Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой». Перекаты, кувырок вперед в группировке.** Упражнения для профилактики нарушения осанки. Техника кувырка вперед. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.** Техника выполнения учебной комбинации.

**Стойка на лопатках. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация**. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, нарушения осанки.

**Теория: «Ритмическая гимнастика с элементами хореографии». Комплекс упражнений по ритмической гимнастике.** Техника выполнения упражнений.

**Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Акробатическая комбинация.** Техника выполнения упражнений.

**Теория: «Прикладная физическая подготовка». Лазанье по гимнастической стенке.** Определение прикладной физической подготовки.

**Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д). и на невысокой перекладине (м).**

**Теория: «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств». Строевые приемы**. Современное представление о физической культуре (основные понятия).Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* Распределение времени занятия по его основным частям. Последовательность и продолжительность. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

**Сдача контрольного норматива – комбинация на гимнастическом бревне.**

***Теория: «Оценка эффективности занятий физической подготовкой».* Упражнения для коррекции фигуры.** Тестовые упражнения. Освоение навыков измерения показателей.

**Техника лазанья по канату. Развитие ловкости на занятиях по гимнастике.** Подготовительные упражнения для освоения техники лазанья**.** Комплексы упражнений на развитие ловкости.

**Развитие гибкости. Наклон вперёд из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Эстафеты с акробатическими элементами. Развитие координации движений.** Комплексы упражнений на развитие координации.

**Упражнения для коррекции фигуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО**). Упражнения с мячом, со скакалкой, гимнастической палкой.

**Теория: «Общефизическая подготовка». Развитие гибкости. Эстафеты.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Комплекс ОРУ с предметом. Развитие силы на занятиях по гимнастике.** Упражнения с гантелями, с набивным мячом. Комплекс упражнений на развитие силы.

**Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Строевые приемы.** Комплексы упражнений на развитие: гибкости, ловкости, координации движений.

**Раздел 3. Лыжная подготовка. Волейбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.** Инструкция по ТБ при проведении занятий по лыжам.

**Техника одновременно одношажного хода. Развитие силы**. Подводящие упражнения для освоения техники.

**Техника попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.** Подводящие упражнения для освоения техники. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

**Лыжные гонки – 1 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременно одношажным ходом. Развитие координации.**

**Техника торможения упором. Развитие силы на занятиях по лыжной подготовке.** Подводящие упражнения для освоения техники. Комплексы упражнений на развитие силы.

**Сдача контрольного норматива - одновременно одношажный ход.**

**Техника поворота упором. Развитие выносливости на занятиях по лыжной подготовке**. Подводящие упражнения для освоения техники упором. Комплексы упражнений на развитие выносливости.

**Сдача контрольного норматива - попеременно двухшажный ход.**

**Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Лыжные эстафеты.** Подводящие упражнения для освоения техники.

**Сдача контрольного норматива – техника торможения упором. Развитие выносливости.** Комплекс упражнений на развитие выносливости.

**Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 2 км.**

**Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Развитие координации движений на занятиях по лыжной подготовке. Эстафеты.** Комплекс упражнений на развитие координации. Эстафеты с лыжным инвентарем**.**

**Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.**

**Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км. Развитие быстроты.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Техника приема и передачи мяча**. Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Подводящие упражнения для освоения техники приема и передачи мяча.

**Техника приема и передачи мяча. Развитие координации движений.** Комплекс упражнений на развитие координации движений.

**Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника приема и передачи мяча. Нижняя боковая подача.** Техника нижней боковой подачи.

**Нижняя боковая подача. Тактические действия. Развитие ловкости на занятиях по волейболу**. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Техника нижней боковой подачи.

**Сдача контрольного норматива – наклон вперед сидя на полу. Эстафеты с волейбольными мячами.**

**Теория: «Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью». Учебная игра.** Оценка физической подготовленности. Правили игры в волейбол. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**.**

**Техника передачи мяча в различные зоны площадки соперника. Учебная игра.**

**Раздел 4. Футбол. Легкая атлетика.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу, футболу и легкой атлетике. Теория: «Основные правила игры в футбол».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Техника ведения мяча с ускорением. Развитие координации движений.** Ведение мяча внешней и внутренней стороны стопы. Комплекс упражнений на координацию.

**Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Эстафеты с футбольным мячом**. Подводящие упражнения на технику передачи мяча. Тактические действия.

**Теория: «Дневник самонаблюдения». Учебная игра. Футбол**. Техническая подготовка. Составление и заполнение дневника самонаблюдений.

**Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Развитие быстроты на занятиях по футболу**. Подводящие упражнения на технику удара мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Учебная игра. Футбол. Тактические действия.** Правила игры в футбол**.** Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Бег с преодолением препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств**.**

**Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Развитие быстроты**. Комплекс упражнений на развитие быстроты. Техника высокого старта.

**Сдача контрольного норматива – 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов. Высокий старт.** Комплекс упражнений на развитие гибкости. Техника выполнения высокого старта.

**Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО**).

**Техника метания малого мяча с места в движущуюся мишень. Развитие координации**. Подводящие упражнения на освоение техники метания малого мяча. Комплекс упражнений на координацию.

**Сдача контрольного норматива – подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО)**.

**Техника метания малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Полоса препятствий.** Подводящие упражнения для освоения техники метания мяча. Полоса препятствий естественного и искусственного характера.

**Сдача контрольного норматива – 100 м. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике.** Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Техника прыжка в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Эстафеты**. Упражнения для освоения техники прыжка в длину с места.

**Теория: «Прикладная физическая подготовка». Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.** Развитие физических качеств.

**Развитие скоростно-силовых качеств. Полоса препятствий.** Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

**Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО**). Комплекс упражнений на развитие силы.

**Сдача контрольного норматива – 6-ти минутный бег. Общая физическая подготовка.** Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств.

**7 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика. Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

**Техника спринтерского бега. Упражнения для профилактики нарушения зрения.** Подводящие упражнения для освоения технике спринтерского бега.

**Техника спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.**

**Техника спринтерского бега. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике.** Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО)**

**Теория: «Олимпийское движение в России». Техника гладкого равномерного бега.** Основные этапы развития Олимпийского движения в России.

**Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции.**

**Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр» Эстафеты.** Развитие видов спорта в нашей стране. Спортсмены – победители Олимпийских игр.

**Техника гладкого равномерного бега – 3000 м (м.), 1500 м. (д.).**

**Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте.** Комплекс упражнений на освоение технике метания мяча.

**Техника метания малого мяча на дальность. Развитие координации движений.** Подводящие упражнения для освоения техники метания мяча. Комплекс упражнений на координацию движений.

**Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО**)

**Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Общая физическая подготовка.** Упражнения для освоения техники метания по летящему большому мячу. Развитие двигательных качеств.

**Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Современные Олимпийские игры». Техника прыжка в длину с места.** Олимпийские игры в Москве и Сочи. Упражнения для освоения техники прыжка в длину с места.

**Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Техника движений и ее основные показатели». Сдача контрольного норматива – челночный бег 3×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательное умение и навык.

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Комплекс ОРУ без предметов.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).** Упражнения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.

**Техника ведения мяча с изменением направления движения. Развитие координации движений.** Комплекс упражнений на развитие координации движений.

**Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Общая физическая подготовка.** Подводящие упражнения для освоения техники броска мяча в корзину.

**Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Развитие ловкости.** Подводящие упражнения для освоения техники броска мяча в корзину. Комплекс упражнений на развитие ловкости.

**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.** **Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу и гимнастике. Развитие двигательных качеств.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Техника ловли мяча после отскока от пола. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.** Упражнения для освоения ловли мяча.

**Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.** Упражнения для освоения техники броска мяча в корзину. Правила игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол.** Правила игры в баскетбол.

**Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующейся команды. Игра в баскетбол**. Освоение технико-тактических действий игроков. Правила игры в баскетбол.

**Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.**

**Техника кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках. Развитие гибкости.** Упражнения для освоения технике кувырка вперед, стойки на лопатках. Комплекс упражнений на развитие гибкости.

**Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника длинного кувырка с разбега (м.).** Упражнения для освоения технике длинного кувырка вперед.

**Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация.** Комплексы упражнений для правильной осанки, красивой походки, культуре движений.

**Акробатическая комбинация. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.).** Комплекс упражнений ритмической гимнастики.

**Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация.**

**Техника стойки на голове и руках, толчком одной (м.). Упражнения для коррекции фигуры (д.).** Подводящие упражнения для освоения стойки на голове и руках.

**Сдача контрольного норматива - наклон вперед из ИП. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Лазанье по гимнастической стенке. Техника лазанья по канату.** Упражнения для освоения техники лазанья по канату.

**Техника лазанья по канату в два приема. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.** Упражнения для освоения техники лазанья по канату в два приема. Развитие координации, гибкости ,ловкости.

**Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической стенке.** Упражнения на гимнастическом бревне.

**Теория: «Организация и проведение самостоятельных занятий». Строевые приемы.** Организация досуга средствами физической культуры.

**Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Развитие гибкости**. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств.

**Теория: «Оценка техники освоенных упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок». Развитие ловкости.** Оценка техники движений. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

**Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Развитие силы**. Комплекс упражнений на развитие силы.

**Раздел 3. Лыжная подготовка. Волейбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс ОРУ без предметов.** Инструкция по ТБ при проведении занятий по лыжам.

**Техника передвижения попеременным двухшажным и одновременным ходом.** Упражнения для освоения попеременным двухшажным и одновременным ходом.

**Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости**. Комплекс упражнений на развитие выносливости.

**Сдача контрольного норматива – одновременно одношажный ход. Эстафеты.**

**Техника подъема «лесенкой». Лыжные гонки – 1 км**. Упражнения для освоения подъема «лесенкой».

**Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом.**

**Техника чередования различных лыжных ходов. Развитие силы на занятиях по лыжной подготовке.** Комплекс упражнений на развитие силы.

**Техника торможения упором. Техника поворота упором.** Подводящие упражнения для освоения техники: торможения упором, поворота упором**.**

**Лыжные гонки – 2 км. и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке**. Упражнения для освоения преодоления трамплинов.

**Сдача контрольного норматива – техника торможения упором. Развитие выносливости.** Комплекс упражнений на развитие выносливости.

**Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Эстафеты.** Упражнения для освоения спуска с полого склона.

**Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.**

**Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км (м.) и 2 км (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники приема и передачи мяча.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.)

**Теория: «Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения». Развитие координации движений.** Комплекс упражнений на координацию движений.

**Техника верхней прямой подачи. Общая физическая подготовка.** Упражнения для освоения техники верхней прямой подачи.

**Сдача контрольного норматива – техника верхней прямой подачи.**

**Теория: «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностю». Развитие координации.** Оценка эффективности занятий физической культурой.Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Самонаблюдение во время занятий. Наблюдения за показателями физической подготовленности**.**

**Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие силы.** Упражнения на развитие силы.

**Теория: «Самонаблюдение и самоконтроль». Совершенствование техники нижней боковой подачи**. Ведение дневника самоконтроля.

**Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам**. Правила игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

**Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол по правилам**. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры.

**Раздел 4. Футбол. Легкая атлетика.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу и легкой атлетике. Правила игры в футбол.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике.

**Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Развитие быстроты.** Упражнения для совершенствования техники. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние**. Упражнения для совершенствования техники передачи мяча.

**Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.** Правила игры в футбол.

**Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.** Упражнения для совершенствования техники удара по катящемуся мячу.

**Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Футбол. Игра в футбол по правилам.** Правила игры в футбол.

**Легкая атлетика. Техника высокого старта. Старт с опорой на одну руку.** Упражнения на освоение техники высокого старта.

**Техника эстафетного бега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**. Подводящие упражнения для освоения техники эстафетного бега.

**Сдача контрольного норматива – подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие силы.** Упражнения через препятствия. Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств.

**Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника спринтерского бега. Развитие быстроты.** Подводящие упражнения для освоения спринтерского бега. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Сдача контрольного норматива – 30 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.** Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.

**Сдача контрольного норматива - 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения.** Упражнения на развитие двигательных качеств.

**Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие координации и точности движений**. Комплекс упражнений на развитие точности и координации движений.

**Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника кроссового бега. Развитие быстроты на уроках по легкой атлетике.** Подводящие упражнения для освоения кроссового бега. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**8 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика. Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

**Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие быстроты.** Подводящие упражнения для освоения технике спринтерского бега. Комплекс упражнений на развитие быстроты.

**Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30м**. Техника спринтерского бега.

**Теория: «Физическая культура в современном мире». Совершенствование техники спринтерского бега.** Понятие «Физическая культура». Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.** Упражнения для совершенствования бега на средние и длинные дистанции.

**Сдача контрольного норматива -1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Спорт и спортивная подготовка». Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.** Понятия: «Спорт» и «Спортивная подготовка». Влияние спортивной подготовки на укрепление здоровья.

**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции – 3000 м (м), 1500 м (д) (подготовка к сдаче норм ГТО**). Комплекс упражнений на освоение техники бега.

**Совершенствование техники метания малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).** Упражнения для совершенствования техники малого мяча на дальность.

**Сдача контрольного норматива – техника метания мяча на дальность.**

**Теория: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие». Упражнения на развитие прыгучести.** Определение «Физическое воспитание, умственное, нравственное, трудовое, эстетическое».

**Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие прыгучести.**

**Теория: «Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивной подготовке». Упражнения на развитие координации.** Составление плана занятий спортивной подготовкой.

**Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие прыгучести.** Упражнения для совершенствования техники прыжка в высоту. Упражнения на развитие прыгучести.

**Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 х 10 м (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. Общая физическая подготовка.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Комплекс упражнений на развитие двигательных качеств.

**Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол.** Техника: поворотов, передачи мяча, ведения мяча.

**Техника поворотов на месте с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).** Упражнения для освоения поворотов на месте с мячом.

**Техника бега с мячом с изменением направления. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.** Упражнения для освоения бега.

**Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой**. Комплексы упражнений на освоение техники передачи мяча.

**Техника передачи мяча при встречном движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.** Развитие двигательных качеств.

**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.** **Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу и гимнастике. Развитие двигательных качеств.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Техника перехвата мяча во время передачи. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.** Упражнения для освоения техники перехвата мяча, вырывания и выбивания мяча у соперника.

**Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Повторение техники вырывания и выбивания мяча у соперника.** Упражнения для освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.

**Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.** Подводящие упражнения для освоении техники перехвата мяча во время ведения.

**Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение.** Правила игры в баскетбол.

**Технико-тактические действия в защите корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам.**

**Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка.**

**Теория: «Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций». Акробатическая комбинация**. Комплекс упражнений для составления акробатической комбинации.

**Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из ИП сидя (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций.** Комплекс упражнений для составления акробатических комбинаций.

**Совершенствование техники ранее изученных акробатических комбинаций: длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках толчком одной (м.).** Акробатическая комбинация.

**Техника стойки на голове и руках, силой (м.). Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.** Подводящие упражнения для освоения техники стойки на голове и руках, силой.

**Техника ранее изученных упражнений на бревне (д.). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м.).** Комплекс упражнений на бревне.

**Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (д.). Совершенствование техники ранее изученных упражнений на перекладине (м.).** Комплекс упражнений на бревне.

**Теория: «Адаптивная и лечебная физическая культура». Развитие гибкости.** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Гимнастика для глаз.

**Прикладная физическая подготовка. Передвижения в висах и упорах.**

**Сдача контрольного норматива – упражнение на низкой перекладине (д.), на высокой перекладине (м.).**

**Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке.** Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Развитие двигательных качеств.

**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.** Комплекс упражнений на развитие гибкости. Развитие двигательных качеств.

**Раздел 3. Лыжная подготовка. Волейбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс упражнений на выносливость.** Инструкция по ТБ при проведении занятий по лыжам.

**Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом.** Фазы попеременно двухшажного хода: свободное скольжение, скольжение с выпрямлением опорной ноги, скольжение с подседанием, выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги,

**Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой».** Скольжение, стоя на двух лыжах, отталкиваясь только одной ногой правой или левой.

**Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники поворота переступанием.** Скольжение, стоя на двух лыжах, отталкиваясь поочередно двумя ногами

**Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км.**

**Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.** Техники лыжных переходов: переход через шаг, прямой переход, переход с неоконченным отталкиванием палкой.

**Совершенствование техники торможения упором и поворота упором.**

**Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.**

**Лыжные гонки. Прохождение дистанции на лыжах – 2 км (д.) и 3 км (м). (подготовка к сдаче норм ГТО).** Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.

**Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.**

**Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».** Прикладная физическая подготовка.

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Комплекс ОРУ с мячом.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.** Комплекс упражнений на развитие быстроты и скорости.

**Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.**

**Теория: «Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий». Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.** Понятия «тренировочное занятие», «индивидуальные особенности». Индивидуальные особенности: подготовленность спортсмена, возраст, вес/рост, темп роста спортивных результатов, условия проведения тренировок.

**Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.**

**Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол по правилам.**

**Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.**

**Теория: «Восстановительный массаж». Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад.** Понятие «восстановительный массаж». Восстановительный массаж как профилактическая мера по предупреждению травм и заболеваний.

**Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.** Комплекс упражнений на развитие гибкости.

**Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперед сидя на полу. Игра в волейбол по правилам.** Комплекс упражнений на развитие гибкости.

**Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад.** Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

**Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам.**

**Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам.**

**Раздел 4. Легкая атлетика. Футбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Комплекс упражнений для развития быстроты.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике.

**Совершенствование техники спринтерского бега.**

**Техника эстафетного бега. Упражнения для развития прыгучести.** Бег с эстафетной палочкой.

**Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.** Комплекс упражнений на развитие скорости и силы.

**Упражнения для развития прыгучести. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м.**

**Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции – 3000 м (м.), 1500 м (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО)**

**Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).** Упражнения на развитие силы.

**Теория: «Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения». Комплекс прикладных упражнений.**Понятие «полоса препятствия».Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. ОРУ с мячом.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол.** Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы, внутренней и внешней частью подъема стопы.

**Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам**. Действия в защите и нападении при выполнении штрафных ударов.

**Упражнения для развития специальных физических качеств футболиста. Игра в футбол по правилам.**

**9 класс**

**Раздел 1. Легкая атлетика. Баскетбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: «Гигиена спортивной одежды и обуви».Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».** Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

**Теория: «Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата». Совершенствование техники беговых упражнений.** Понятие «тренировочные занятия», «спортивный результат». Упражнения на развитие скоростно-беговых качеств.

**Совершенствование техники упражнений в метании малого мяча на дальность.** Комплекс упражнений на совершенствование техники метания малого мяча.

**Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника метания мяча на дальность. Упражнения на развитие силы.

**Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м.** Комплекс упражнений на совершенствование техники спринтерского бега.

**Совершенствование техники спринтерского бега.** **Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Упражнения на развитие выносливость и быстроты. Техника на средние и длинные дистанции: стартовый разгон (20-40 м); активные бег, переходящий в равномерный.

**Совершенствование техники прыжковых упражнений.** Комплекс прыжковых упражнений, направленный на развитие прыгучести и совершенствование в технике отталкивания.

**Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м (м.), 1500 м.(д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Здоровье и здоровый образ жизни». Наклон вперёд из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).** Понятие «здоровье» и «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни: режим дня, рациональное питание, закаливание и др.

**Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперёд из ИП сидя.** Комплекс упражнений на развитие гибкости.

**Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину.** Прыжковые упражнения. Совершенствование фаз прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

**Совершенствование техники прыжковых упражнений. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).** Комплекс прыжковых упражнений.

**Совершенствование техники беговых упражнений. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 ×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).** Комплекс беговых упражнений.

**Теория: «Профилактика утомления». Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью.** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Упражнения на развитие координационных способностей.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Комплекс упражнений на развитие координации.

**Техника передачи мяча одной рукой снизу. Сгибание и разгибание рук из ИП упора лежа (подготовка к сдаче норм ГТО).** Техника выполнения передачи мяча одной рукой снизу: с шагом вперед левой или правой ногой мяч выпускается снизу жесткой кистью и полностью выпрямленной рукой, скорость мячу придается сгибанием руки в локте, а пальцы контролируют и направляют движение мяча.

**Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.** Передача осуществляется рукой, дальней от защитника. Делая шаг в сторону, укрывая мяч рукой и локтем, игрок выпускает его круговым движением выпрямленной руки сбоку и заканчивает передачу движением кисти и пальцев.

**Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.** Комплекс упражнений на развитие ловкости и быстроты.

**Техника броска мяча одной рукой в движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.** Подводящие упражнения для освоения техники броска мяча одной рукой в движении.

**Техника штрафного броска. Игра в баскетбол по правилам.**

**Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека. Игра в баскетбол по правилам.**

**Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений. Игра в баскетбол по правилам.** Прикладно ориентированные упражнения в беге, прыжках, лазании, передвижение в висах и упорах.

**Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка**.Инструкция по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

**Теория: «Акробатические комбинации». Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.** Акробатические упражнения и комбинации. Понятие «акробатическая комбинация». Основные правила составления и выполнения акробатических комбинаций.

**Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (м.). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д.).** Техника выполнения и правила составления акробатических комбинаций и гимнастических композиций.

**Теория: «Измерение функциональных резервов организма». Комплекс упражнений при ожирении.** Измерение функциональных резервов организма с помощью простейших функциональных проб.

**Совершенствование техники кувырка с разбега (м.). Совершенствование ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (д.).**

**Теория: «Гимнастика для глаз». Акробатическая комбинация (м.). Техника танцевальных шагов польки (д.).** Примерные упражнения, уменьшающие усталость глаз. Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки).

**Упражнения для профилактики неврозов. Акробатическая комбинация (м.). Техника танцевальных шагов польки (д.).** Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне (девушки).

**Акробатическая комбинация (м.). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (д.).**

**Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (м.). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (д.).**

**Акробатическая комбинация на гимнастической перекладине (м.), и на гимнастическом бревне (д.).**

**Теория: «Правила проведения банных процедур». Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.** Понятие «банная процедура». Основные правила проведения и организации банных процедур.

**Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на бревне (д.) и на гимнастической перекладине (м.).**

**Теория: «Коррекция осанки и телосложения». Упражнения для профилактики нарушения осанки. Строевые приемы.** Понятие «осанка». Комплекс упражнений для профилактики осанки.

**Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно - ориентированной направленностью.** Понятие «профессионально прикладная подготовка». Организация и проведение профессионально-прикладной подготовки.

**Упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития статической силы и выносливости.** Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

**Комплексы упражнений для развития простой реакции, координации движений.** Упражнения на развитие физических качеств.

**Комплексы упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах, развития дыхательного аппарата.**

**Раздел 3. Лыжная подготовка. Волейбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. ОРУ без предметов.** Инструкция по ТБ при проведении занятий по лыжам.

**Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.** Совершенствование одновременно бесшажного хода, одновременно одношажного хода и попеременно двухшажного хода.

**Теория: «Планирование тренировочных занятий». Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами.** Понятие «тренировочное занятие». Составление тренировочных занятий с оптимальной нагрузкой. Совершенствование одновременно бесшажного хода, одновременно одношажного хода и попеременно двухшажного хода.

**Техника одновременного бесшажного хода.** Скольжение стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно двумя руками.

**Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1км.**

**Техника торможения боковым соскальзыванием.** Подводящие упражнения, применяемые для порота на параллельных лыжах из упора.Торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж) применяется при необходимости остановиться и спуститься дальше по склону, добиваясь бокового скольжения за счет раскантовки лыж.

**Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.**

**Техника лыжных переходов: переход через шаг.** Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг.

**Техника лыжных переходов: прямой переход.** Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному через прямой переход.

**Лыжные гонки. Прохождение дистанции на лыжах - 2 км (д.) и 3 км (м.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный.**

**Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой.**

**Теория: «Правила прохождения соревновательных дистанций». Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км.** Понятие «соревновательная дистанция».Краткая характеристика соревновательных дистанций. Основные правила прохождения соревновательных дистанций.

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.). Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

**Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.** Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.

**Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам.** Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Совершенствование техники игры в волейбол.

**Техника прямого нападающего удара. Игра в волейбол по правилам.** Техника прямого нападающего удара: подготовительная позиция для удара, первый шаг на удар, второй шаг с ускорением, третий шаг из двух «полушагов» (стопорящего и приставного), замах руками, толчок, маховое движение руками вверх, контроль площадки периферическим зрением, удар, приземление.

**Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.**

**Раздел 4. Волейбол. Легкая атлетика. Футбол.**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Техника прямого нападающего удара.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Теория: «Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом». Техника прямого нападающего удара.** Понятие «травма». Виды травм. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

**Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам.** Комплекс упражнений на развитие гибкости.

**Сдача контрольного норматива - наклон вперед сидя на полу. Игра в волейбол по правилам.**

**Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.** Прыжковые упражнения.

**Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.** Комплекс упражнений на развитие быстроты. Блокирование как технический элемент игры, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника. Преграждение пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой.

**Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по легкой атлетике.

**Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Теория: «Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.** Понятия «препятствие», «прыжковый бег». Виды препятствий.

**Совершенствование техники прыжковых упражнений. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность, (подготовка к сдаче норм ГТО).** Упражнения для развития силовых качеств.

**Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники беговых упражнений. Сдача контрольного норматива - бег 30 м.**

**Совершенствование техники беговых упражнений. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Совершенствование техники беговых упражнений - бег на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).**

**Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол.** Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, баскетбол, волейбол, теннис и др.).

**Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.**

**Техника остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Игра в футбол по правилам.** Подводящие упражнения для остановки мяча грудью и отбора мяча подкатом.

**Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.** Комплекс упражнений для развития ловкости и быстроты.

**3. Тематическое планирование**

**5 класс**

**(3 часа в неделю)**

| **№** | **Наименование разделов** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. *Теория:* «*Гигиена спортивной одежды и обуви».* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 |
| Высокий старт. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Высокий старт. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | 1 |
| Бег на короткие дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 30 м. | 1 |
| Бег на короткие дистанции. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Развитие быстроты на уроках физической культуры. Сдача контрольного норматива - бег 60 м. | 1 |
| *Теория:* **«***Основные* *показатели* *физического* *развития».* Бег на длинные дистанции. | 1 |
| Бег на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. | 1 |
| *Теория: «Олимпийские игры древности».* Прыжок в длину с места. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. | 1 |
| Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | 1 |
| *Теория: «Самонаблюдение* *и* *самоконтроль»*. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 × 10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. *Теория: Правила игры в баскетбол».* | 1 |
| Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | 2 |
| *Теория: «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий».* Техника ведения мяча. | 3 |
| *Теория: «Закаливание».* Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | 2 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| Перекаты, техника кувырка вперед в группировке. Стойка на лопатках. | 2 |
| *Теория: «Коррекция осанки и телосложения».* Техника кувырка назад из упора присев в группировке. | 2 |
| Развитие гибкости. Наклон вперёд из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня».* Сдача контрольного норматива - наклон вперёд из ИП стоя. | 2 |
| Развитие гибкости. Техника кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | 2 |
| Техника передвижения по гимнастической наклонной скамейке. Висы на гимнастической стенке. | 1 |
| Техника передвижения по гимнастическому бревну. Висы на гимнастической стенке. Строевые приемы. | 2 |
| *Теория: «Формирование* *стройной* *фигуры».* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Дыхательная гимнастика. | 1 |
| Эстафеты с акробатическими элементами. | 1 |
| Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика. | 2 |
| Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика для глаз. Бросок набивного мяча. | 2 |
| Комплексы упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств. Развитие координации движений. | 2 |
| Ритмическая гимнастика. Составление упражнений по ритмической гимнастике. | 2 |
| 3 | Лыжная подготовка. Волейбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс ОРУ без предметов. | 1 |
| *Теория: «Одежда и обувь лыжника».* Техника попеременного двухшажного хода. | 3 |
| Техника поворота переступанием на месте и в движении. | 2 |
| Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива - попеременно двухшажный ход. | 1 |
| Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. | 1 |
| Лыжные гонки – 1 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: Характеристика основных способов подъема на лыжах.* Техника подъема на лыжах «лесенкой». | 2 |
| Развитие координации. Техника подъема на лыжах «полуелочкой». | 2 |
| Общая физическая подготовка. Техника подъема на лыжах «елочкой». | 2 |
| Сдача контрольного норматива – подъем на лыжах «елочкой», «лесенкой». | 1 |
| *Теория: «Характеристика основных лыжных стоек при спусках и катании с гор на лыжах».* Техника спуска в основной стойке. | 2 |
| Техника спуска в низкой стойке. | 1 |
| Техника спуска в высокой стойке. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км. | 1 |
| Развитие выносливости. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | 1 |
| Техника торможения «плугом». | 1 |
| Лыжные гонки – 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. *Теория: «Правила игры в волейбол».* | 1 |
| Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |
| Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 2 |
| Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. | 2 |
| 4 | Волейбол. Футбол. Легкая атлетика. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу, футболу и легкой атлетике. *Теория: «Правила игры в волейбол».* | 1 |
| Развитие координации движений. Техника прямой нижней подачи. | 3 |
| Развитие двигательного качества – ловкость. Сдача контрольного норматива – прямая нижняя подача. | 1 |
| *Теория: «Правила игры в волейбол».* Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 |
| *Теория: «Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки».* Игра в волейбол. | 1 |
| *Теория: « Правила игры в футбол».* Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 1 |
| Развитие двигательного качества – быстрота. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| Техника ведения мяча внешней стороной стопы. | 2 |
| Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. | 1 |
| Бег на длинные дистанции – 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. | 1 |
| Челночный бег 3 ×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Общая физическая подготовка. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 ×10 м. | 1 |
| Техника выполнения бега на короткие дистанции. Упражнения на развитие быстроты. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – 30 м. | 1 |
| *Теория: «Физическая* *нагрузка* *и* *способы* *её* *дозировки».* Техника выполнения прыжка в длину с места. | 1 |
| ИТОГО |  |  | 99 |

**6 класс**

**(3 часа в неделю)**

| **№** | **Наименование разделов** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. *Теория:* «*Гигиена спортивной одежды и обуви».* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 |
| Развитие быстроты. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений. | 1 |
| Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. | 2 |
| *Теория: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения».* Техника гладкого равномерного бега. | 1 |
| Техника гладкого равномерного бега. Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Зарождение Олимпийского движения в России».* Сдача контрольного норматива -бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Первые* *олимпийские* *чемпионы».* Техника эстафетного бега. | 2 |
| Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10 метров (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Развитие координации и точности движений. Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Физическая подготовка и подготовленность».* Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». | 2 |
| Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по баскетболу. *Теория «Правила игры в баскетбол».* | 1 |
| *Теория: «Положительное* *влияние* *занятий* *баскетболом* *на* *укрепление* *здоровья».* Техника передвижения в стойке баскетболиста. | 1 |
| Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. | 1 |
| Техника остановки двумя шагами и прыжком. | 1 |
| *Теория: «Закаливание».* Техника ловли мяча после отскока от пола. | 1 |
| Развитие координации движений. Техника ведения мяча с изменением направления движения. | 1 |
| Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| *Теория: «Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой».* Перекаты, кувырок вперед в группировке. | 2 |
| Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. | 1 |
| Стойка на лопатках. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатическая комбинация. | 2 |
| *Теория: «Ритмическая гимнастика с элементами хореографии».* Комплекс упражнений по ритмической гимнастике. | 2 |
| Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Акробатическая комбинация. | 1 |
| *Теория: «Прикладная физическая подготовка».* Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (д). и на невысокой перекладине (м). | 2 |
| *Теория: «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств».* Строевые приемы. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - комбинация на гимнастическом бревне. | 1 |
| *Теория: «Оценка эффективности занятий физической подготовкой».* Упражнения для коррекции фигуры. | 1 |
| Техника лазанья по канату. Развитие ловкости на занятиях по гимнастике. | 3 |
| Развитие гибкости. Наклон вперёд из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Эстафеты с акробатическими элементами. Развитие координации движений. | 1 |
| Упражнения для коррекции фигуры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Общефизическая подготовка*». Развитие гибкости. Эстафеты. | 1 |
| Комплекс ОРУ с предметом. Развитие силы на занятиях по гимнастике. | 1 |
| Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Строевые приемы. | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка. Волейбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. | 1 |
| Техника одновременно одношажного хода. Развитие силы. | 1 |
| Техника попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости. | 1 |
| Лыжные гонки – 1 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременно одношажным ходом. Развитие координации. | 2 |
| Техника торможения упором. Развитие силы на занятиях по лыжной подготовке. | 2 |
| Сдача контрольного норматива - одновременно одношажный ход. | 1 |
| Техника поворота упором. Развитие выносливости на занятиях по лыжной подготовке. | 2 |
| Сдача контрольного норматива - попеременно двухшажный ход. | 1 |
| Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Лыжные эстафеты. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – техника торможения упором. Развитие выносливости. | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 2 км. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Развитие координации движений на занятиях по лыжной подготовке. Эстафеты. | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км. Развитие быстроты. | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Техника приема и передачи мяча. | 1 |
| Техника приема и передачи мяча. Развитие координации движений. | 1 |
| Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника приема и передачи мяча. Нижняя боковая подача. | 2 |
| Нижняя боковая подача. Тактические действия. Развитие ловкости на занятиях по волейболу. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – наклон вперед сидя на полу. Эстафеты с волейбольными мячами. | 1 |
| *Теория: «Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью».* Учебная игра. | 1 |
| Техника передачи мяча в различные зоны площадки соперника.Учебная игра. | 2 |
| 4 | Футбол. Легкая атлетика. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу, футболу и легкой атлетике. *Теория: «Основные правила игры в футбол».* | 1 |
| Техника ведения мяча с ускорением. Развитие координации движений. | 1 |
| Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Эстафеты с футбольным мячом. | 1 |
| *Теория: «Дневник самонаблюдения».* Учебная игра. Футбол. | 1 |
| Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Развитие быстроты на занятиях по футболу. | 1 |
| Учебная игра. Футбол. Тактические действия. | 2 |
| Бег с преодолением препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Развитие быстроты. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Упражнения для развития гибкости тазобедренных суставов. Высокий старт. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег 1000 м.(подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| Техника гладкого равномерного бега. Бег 2000 м.(подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| Техника метания малого мяча с места в движущуюся мишень. Развитие координации. | 1 |
| Сдача контрольного норматива –подтягивание в висе (м), поднимание туловища из ИП лежа (д) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника метания малого мяча с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Полоса препятствий. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – 100 м. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике. | 1 |
| Техника прыжка в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Эстафеты. | 1 |
| *Теория: «Прикладная физическая подготовка».* Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. | 1 |
| ИТОГО |  |  | 99 |

**7 класс**

**(3 часа в неделю)**

| **№** | **Наименование разделов** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. *Теория:* «*Гигиена спортивной одежды и обуви».* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 |
| Техника спринтерского бега. Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1 |
| Техника спринтерского бега. Сдача контрольного норматива – бег 30м. | 1 |
| Техника спринтерского бега. Развитие быстроты на занятиях по легкой атлетике. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| *Теория: «Олимпийское движение в России».* Техника гладкого равномерного бега. | 1 |
| Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| *Теория: «Основные виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр»* Эстафеты. | 1 |
| Техника гладкого равномерного бега – 3000 м (м.), 1500 м. (д.). | 1 |
| Техника метания малого мяча по движущей мишени с небольшого расстояния, стоя на месте. | 1 |
| Техника метания малого мяча на дальность. Развитие координации движений. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Общая физическая подготовка. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| *Теория: «Современные Олимпийские игры».* Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Техника движений и ее основные показатели».* Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Комплекс ОРУ без предметов. | 1 |
| Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника ведения мяча с изменением направления движения. Развитие координации движений. | 1 |
| Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Общая физическая подготовка. | 1 |
| Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Развитие ловкости. | 1 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу и гимнастике. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| Техника ловли мяча после отскока от пола. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. | 1 |
| Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол. | 1 |
| Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующейся команды. Игра в баскетбол. | 1 |
| Гимнастика.Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| Техника кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках. Развитие гибкости. | 2 |
| Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника длинного кувырка с разбега (м.). | 1 |
| Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация. | 1 |
| Акробатическая комбинация. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики (д.). | 2 |
| Упражнения для коррекции фигуры. Акробатическая комбинация. | 1 |
| Техника стойки на голове и руках, толчком одной (м.). Упражнения для коррекции фигуры (д.). | 2 |
| Сдача контрольного норматива - наклон вперед из ИП. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Лазанье по гимнастической стенке. Техника лазанья по канату. | 1 |
| Техника лазанья по канату в два приема. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. | 1 |
| Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической стенке. | 2 |
| *Теория: «Организация и проведение самостоятельных занятий».* Строевые приемы. | 1 |
| Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Развитие гибкости. | 1 |
| *Теория: «Оценка техники освоенных упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок»*. Развитие ловкости. | 1 |
| Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств. Развитие силы. | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка. Волейбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс ОРУ без предметов. | 1 |
| Техника передвижения попеременным двухшажным и одновременным ходом. | 1 |
| Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – одновременно одношажный ход. Эстафеты. | 1 |
| Техника подъема «лесенкой». Лыжные гонки – 1 км. | 1 |
| Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. | 1 |
| Техника чередования различных лыжных ходов. Развитие силы на занятиях по лыжной подготовке. | 1 |
| Техника торможения упором. Техника поворота упором. | 2 |
| Лыжные гонки – 2 км и 3 км. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 2 |
| Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – техника торможения упором. Развитие выносливости. | 1 |
| Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Эстафеты. | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 3 км (м.) и 2 км (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Преодоление естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». | 2 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |
| *Теория: «Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения».* Развитие координации движений. | 1 |
| Техника верхней прямой подачи. Общая физическая подготовка. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – техника верхней прямой подачи. | 1 |
| *Теория; «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью».* Развитие координации. | 1 |
| Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО) Развитие силы. | 1 |
| *Теория: «Самонаблюдение и самоконтроль».* Совершенствование техники нижней боковой подачи. | 2 |
| Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. | 2 |
| Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 4 | Футбол. Легкая атлетика. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу и легкой атлетике. Правила игры в футбол. | 1 |
| Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Развитие быстроты. | 1 |
| Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 |
| Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Футбол. Игра в футбол по правилам. | 1 |
| Легкая атлетика. Техника высокого старта. Старт с опорой на одну руку. | 1 |
| Техника эстафетного бега. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| Сдача контрольного норматива –подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие силы. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника спринтерского бега. Развитие быстроты. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – 30 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие координации и точности движений. | 1 |
| Техника метания малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| ИТОГО |  |  | 99 |

**8 класс**

**(3 часа в неделю)**

| **№** | **Наименование разделов** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. *Теория:* «*Гигиена спортивной одежды и обуви».* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие быстроты. | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м. | 1 |
| *Теория: «Физическая культура в современном мире».* Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Сдача контрольного норматива -1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| *Теория: «Спорт и спортивная подготовка».* Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции - 3000 м. (м.), 1500 м. (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО) | 1 |
| Совершенствование техники метания малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Сдача контрольного норматива – техника метания мяча на дальность. | 1 |
| *Теория: «Всестороннее и гармоничное физическое развитие*». Упражнения на развитие прыгучести. | 1 |
| Прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). Развитие прыгучести. | 1 |
| *Теория: «Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивной подготовке».* Упражнения на развитие координации. | 1 |
| Подтягивание из виса (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие прыгучести. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 х 10 м (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Общая физическая подготовка. | 1 |
| Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в баскетбол. | 1 |
| Техника поворотов на месте с мячом. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника бега с мячом с изменением направления. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. | 1 |
| Техника передачи мяча при встречном движении. Техника передачи мяча одной рукой. | 1 |
| Техника передачи мяча при встречном движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. | 1 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу и гимнастике. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| Техника перехвата мяча во время передачи. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. | 2 |
| Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Повторение техники вырывания и выбивания мяча у соперника. | 1 |
| Техника перехвата мяча во время ведения. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. | 1 |
| Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное и позиционное нападение. | 2 |
| Технико-тактические действия в защите корзины соперником: подстраховка. Игра в баскетбол по правилам. | 2 |
| Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| *Теория: «Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций».* Акробатическая комбинация. | 1 |
| Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из ИП сидя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника ранее изученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций. | 2 |
| Совершенствование техники ранее изученных акробатических комбинаций: длинный кувырок с разбега, стойка на голове и руках толчком одной (м.). | 2 |
| Техника стойки на голове и руках, силой (м.). Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. | 1 |
| Техника ранее изученных упражнений на бревне (д.). Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (м.) | 1 |
| Индивидуальная комбинация на гимнастическом бревне (д.). Совершенствование техники ранее изученных упражнений на перекладине (м.) | 1 |
| *Теория: «Адаптивная и лечебная физическая культура».* Развитие гибкости. | 1 |
| Прикладная физическая подготовка. Передвижения в висах и упорах. | 1 |
| Сдача контрольного норматива – упражнение на низкой перекладине (д.), на высокой перекладине (м.). | 1 |
| Прикладная физическая подготовка. Лазание, перелазание, ползание. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Развитие гибкости. | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка. Волейбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Комплекс упражнений на выносливость. | 1 |
| Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. | 2 |
| Совершенствование техники передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники подъема «лесенкой». | 2 |
| Совершенствование техники передвижения одновременным двухшажным ходом. Совершенствование техники поворота переступанием. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км. | 1 |
| Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | 1 |
| Совершенствование техники торможения упором и поворота упором. | 1 |
| Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами. | 1 |
| Лыжные гонки. Прохождение дистанции на лыжах – 2 км (д.) и 3 км (м.). (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 1 |
| Совершенствование преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Комплекс ОРУ с мячом. | 1 |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. | 1 |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 1 |
| *Теория: «Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий».* Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. | 1 |
| Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам. | 2 |
| Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу. Игра в волейбол по правилам. | 2 |
| Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| *Теория: «Восстановительный массаж».* Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. | 1 |
| Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперед сидя на полу. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад. | 1 |
| Техника передачи мяча в прыжке. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| Технико-тактические действия в защите. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика. Футбол. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Комплекс упражнений для развития быстроты. | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. | 2 |
| Техника эстафетного бега. Упражнения для развития прыгучести. | 2 |
| Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |
| Упражнения для развития прыгучести. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м. | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции – 3000 м. (м.), 1500 м. (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 2 |
| *Теория: «Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения».* Комплекс прикладных упражнений. | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. ОРУ с мячом. | 1 |
| Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в футбол. | 3 |
| Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. | 1 |
| ИТОГО |  |  | 99 |

**9 класс**

**(3 часа в неделю)**

| **№** | **Наименование разделов** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Легкая атлетика. Баскетбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Теория: *«Гигиена спортивной одежды и обуви».* Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс«ГТО». | 1 |
| *Теория: «Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата».* Совершенствование техники беговых упражнений. | 1 |
| Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. | 1 |
| Метание малого мяча на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Сдача контрольного норматива - бег 30 м. | 1 |
| Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива – бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники прыжковых упражнений. | 1 |
| Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: 3000 м. (м.), 1500 м. (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Здоровье и здоровый образ жизни».* Наклон вперёд из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперёд из ИП сидя. | 1 |
| Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники прыжковых упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину. | 1 |
| Совершенствование техники прыжковых упражнений. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники беговых упражнений. Сдача контрольного норматива - челночный бег 3 ×10 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Профилактика утомления».* Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по баскетболу. Упражнения на развитие координационных способностей. | 1 |
| Техника передачи мяча одной рукой снизу. Сгибание и разгибание рук из ИП упора лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. | 1 |
| Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. | 1 |
| Техника броска мяча одной рукой в движении. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. | 1 |
| Техника штрафного броска. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| Технико-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания, личная опека. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений. Игра в баскетбол по правилам. | 1 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы. Строевая подготовка. | 1 |
| *Теория: «Акробатические комбинации».* Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. | 2 |
| Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций (м.). Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики (д.). | 3 |
| *Теория: «Измерение функциональных резервов организма».* Комплекс упражнений при ожирении. | 1 |
| Совершенствование техники кувырка с разбега (м.). Совершенствование ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (д.). | 2 |
| *Теория: «Гимнастика для глаз».* Акробатическая комбинация (м.). Техника танцевальных шагов польки (д.). | 1 |
| Упражнения для профилактики неврозов. Акробатическая комбинации (м.). Техника танцевальных шагов польки (д.). | 1 |
| Акробатическая комбинация (м.). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (д.). | 1 |
| Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине (м.). Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну (д.). | 1 |
| Акробатическая комбинация на гимнастической перекладине (м.) и на гимнастическом бревне (д.). | 1 |
| *Теория: «Правила проведения банных процедур».* Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. | 1 |
| Совершенствование техники ранее освоенной гимнастических комбинаций на бревне (д.) и на гимнастической перекладине (м.). | 2 |
| *Теория: «Коррекция осанки и телосложения».* Упражнения для профилактики нарушения осанки. Строевые приемы. | 1 |
| Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. | 2 |
| Упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития статической силы и выносливости. | 1 |
| Комплексы упражнений для развития простой реакции, координации движений. | 2 |
| Комплексы упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах, развития дыхательного аппарата. | 1 |
| 3 | Лыжная подготовка. Волейбол. | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. ОРУ без предметов. | 1 |
| Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. | 1 |
| *Теория: «Планирование тренировочных занятий».* Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. | 1 |
| Техника одновременного бесшажного хода. | 2 |
| Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 1 км. | 1 |
| Техника торможения боковым соскальзыванием. | 1 |
| Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. | 2 |
| Техника лыжных переходов: переход через шаг. | 2 |
| Техника лыжных переходов: прямой переход. | 2 |
| Лыжные гонки. Прохождение дистанции на лыжах - 2 км (д.) и 3 км (м.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Техника лыжных переходов: переход с одновременного хода на попеременный. | 1 |
| Техника лыжных переходов: переход с неоконченным отталкиванием палкой. | 1 |
| *Теория: «Правила прохождения соревновательных дистанций».* Прохождение дистанции на лыжах в равномерном темпе до 3 км. | 4 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры в волейбол. | 1 |
| Техника передачи мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. | 2 |
| Техника приема мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Игра в волейбол по правилам. | 2 |
| Техника прямого нападающего удара. Игра в волейбол по правилам. | 3 |
| Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам. | 2 |
| 4 | Волейбол. Легкая атлетика. Футбол | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по волейболу. Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| *Теория: «Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом».* Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| Сдача контрольного норматива - наклон вперед сидя на полу. Игра в волейбол по правилам. | 1 |
| Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. | 2 |
| Техника группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам. | 3 |
| Инструктаж по ТБ при проведений занятий по легкой атлетике. Упражнения на развитие быстроты. | 1 |
| Сдача контрольных нормативов - подтягивание в висе (м.), поднимание туловища из ИП лежа (д.) (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| *Теория: «Преодоление препятствий разной сложности прыжковым бегом*». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| Совершенствование техники прыжковых упражнений. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники упражнений в метания малого мяча на дальность. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 2 |
| Сдача контрольного норматива - челночный бег 3×10 метров (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники беговых упражнений. Сдача контрольного норматива - бег 30 м. | 1 |
| Совершенствование техники беговых упражнений. Бег 60 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Совершенствование техники беговых упражнений – бег на средние и длинные дистанции. Сдача контрольного норматива - бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО). | 1 |
| Инструктаж по ТБ при проведении занятий по футболу. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в футбол. | 1 |
| Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |
| ИТОГО |  |  | 99 |