***Приложение №1***

***к основной образовательной программе***

***основного общего образования***

***Рабочая программа по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***для 5-9 классов***

Тип программы: **программа основного общего образования**

Уровень: **базовый**

Срок реализации программы: **5 лет**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования  Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных  и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- 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 нём взаимопонимания;

- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- 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;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

-  умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*-* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30м, 60 м и 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину с места;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места; метать малый мяч и мяч 150 г с места в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину с места, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*-* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты*изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

*Выпускник научится:*

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного движения, великих спортсменов, принес­ших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавли­вать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

-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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;

-проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

-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);

-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 прыжках (в высоту и длину);

-выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**2. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

1. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1. **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика*.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Метание набивного мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики*.***

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика*.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки*.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,**

**отводимых на освоение каждой темы**

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Разучить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Закрепить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 минуты. КДП бег 30 м. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Разучить прыжок в длину с разбега. Медленный бег 6 минут. КДП прыжки в длину с места. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения старта с опорой на одну руку. Закрепить прыжок в длину с разбега. Медленный бег 8 минуты. Разучить метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Медленный бег 9 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Медленный бег 10 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с двух-трёх шагов. Медленный бег 12 минут. Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (1000 м) девочки (500 м). Полоса препятствий из трёх препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Кросс по пересечённой местности 2000 м ( без учёта времени ). Полоса препятствий из трёх препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Тактика в беге по пересечённой местности 2000 м ( без учёта времени ). Техника выполнения полосы препятствий из трёх препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить лазание по канату в два приёма. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Закрепить лазание по канату в два приёма. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Разучить 2-3 кувырка назад. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Закрепить 2-3 кувырка назад. Совершенствовать перекат назад стойка на лопатках. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения 2-3 кувырка вперёд. Совершенствовать 2-3 кувырка назад. Совершенствовать перекат назад стойка на лопатках. Разучить акробатическое соединение из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Техника выполнения 2-3 кувырка назад. Совершенствовать перекат назад стойка на лопатках. Закрепить акробатическое соединение из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения перекат назад стойка на лопатках. Совершенствовать акробатическое соединение из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Разучить ходьбу по бревну приставными шагами. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Техника выполнения акробатического соединения из разученных элементов. Совершенствовать лазание по канату в два приёма. Закрепить ходьбу по бревну приставными шагами. Разучить приседание и повороты в приседе. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Техника выполнения лазание по канату в два приёма. Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами. Закрепить приседание и повороты в приседе. Разучить соскок с бревна прогнувшись. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Техника выполнения ходьбы по бревну приставными шагами. Совершенствовать приседание и повороты в приседе. Закрепить соскок с бревна прогнувшись. Разучить вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Техника выполнения приседания и повороты в приседе. Совершенствовать соскок с бревна прогнувшись. Закрепить вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Разучить вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника выполнения соскок с бревна прогнувшись. Совершенствовать вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Закрепить вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Техника выполнения вис согнувшись и прогнувшись (мальчики). Совершенствовать вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Техника выполнения вскок в упор присев на коня высотой 80-100 см и соскок прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения подтягивание в висе хватом сверху. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 | Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Техника выполнения челночного бега 3x10 м. Разучить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить старт с опорой на одну руку. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1мин.  Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения старт с опорой на одну руку. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м со старта с опорой на одну руку. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Разучить метание мяча150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Закрепить метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Совершенствовать метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 1500 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП Челночный бег, бег 60 м со старта с опорой на одну руку, метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Разучить низкий старт. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Закрепить низкий старт. КДП бег 30 м. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП бег 60 м. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения низкого старта. Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 5 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 6 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 7 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8 минут Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (1500 м) девочки (1000 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Кросс по пересечённой местности 2000 м. Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Тактика в беге по пересечённой местности 2000 м. Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | **1** |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | **1** |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствовать 2-3 кувырка вперёд. Совершенствовать 2-3 кувырка назад. Совершенствовать мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Техника выполнения 2-3 кувырка вперёд. Совершенствовать 2-3 кувырка назад. Совершенствовать мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Техника выполнения 2-3 кувырка назад. Совершенствовать мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Разучить соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с элементами акробатики. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения мост из положении стоя (девочки), лёжа (мальчики). Закрепить соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Совершенствовать соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения соединение из 3-4 акробатических элементов. Совершенствовать лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Повторить вис лёжа, присев. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Повторить опорный прыжок V класса. Разучить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Техника выполнения лазание по канату в два и три приёма. Эстафеты с гимнастической скакалкой. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Повторить вис лёжа, присев. Разучить подъём переворотом махом одной ноги. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Повторить опорный прыжок V класса. Закрепить опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Повторить вис лёжа, присев. Закрепить подъём переворотом махом одной ноги. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Разучить соскок боком назад с поворотом из упора. Техника выполнения опорного прыжка V класса. Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Совершенствовать подъём переворотом махом одной ноги. Закрепить соскок боком назад с поворотом из упора. Разучить соединение из 2 элементов на перекладине. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника выполнения подъём переворотом махом одной ноги. Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Совершенствовать соскок боком назад с поворотом из упора. Закрепить соединение из 2 элементов на перекладине. Эстафеты с набивными мячами 2 кг. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Техника выполнения соскок боком назад с поворотом из упора. Совершенствовать соединение из 2 элементов на перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Повторить подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Техника выполнения соединение из 2 элементов на перекладине. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения подтягивание из виса лёжа (девочки) из виса стоя (мальчики). Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 | Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега .Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 1500 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП - Метание мяча 150 г с разбега, бег 60 м, бег 1500 м по беговой дорожке. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

**Тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать низкий старт. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать низкий старт. КДП бег 60 м. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП прыжкок в длину с места. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения низкого старта. Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 5 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 6 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжок в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 7 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8минут Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (1500 м) девочки (1000 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Кросс по пересечённой местности 2000 м. Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Тактика в беге по пересечённой местности 2000 м. Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Разучить мост из положения стоя  (девочки).Повторить акробатические упражнения 5-6 классов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Закрепить кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Разучить стойка на голове согнувшись. Закрепить мост из положения стоя  (девочки).Разучить кувырок назад в полу шпагат. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствовать кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Закрепить стойка на голове согнувшись. Разучить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать мост из положения стоя  (девочки). Закрепить кувырок назад в полу шпагат. Разучить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения кувырок вперёд в стойку на лопатки (мальчики). Совершенствовать стойка на голове согнувшись. Закрепить соединение из 3-4 элементов. Техника выполнения мост из положения стоя  (девочки). Совершенствовать кувырок назад в полу шпагат. Закрепить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Техника выполнения стойка на голове согнувшись. Совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Техника выполнения кувырок назад в полу шпагат. Совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Техника выполнения лазание по канату мальчики – 2 приёма, девочки – 3 приёма. Разучить опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Разучить мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Закрепить опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Закрепить мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Совершенствовать опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Совершенствовать мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Разучить соскок махом назад с поворотом. Техника выполнения опорный прыжок мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110см) девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см). Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Совершенствовать мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Закрепить соскок махом назад с поворотом. Разучить соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Техника выполнения мальчики переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, девочки махом одной и толчком другой переворот на низкой жерди. Совершенствовать соскок махом назад с поворотом. Закрепить соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Техника выполнения соскок махом назад с поворотом. Совершенствовать соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения соединение из 2-3 элементов (мал. и дев.). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 | Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 1мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 2 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 3 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 1500 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП - Низкий старт и стартовый разгон, прыжок в длину с разбега согнув ноги, медленный бег до 6 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. КДП бег 30 м. Медленный бег 3 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП прыжок в длину с места. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Техника выполнения низкого старта. Закрепить прыжок в длину с разбега. Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 5 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 6 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 7 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8минут Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (2000 м) девочки (1500 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Полоса препятствий из 4-5 препятствий. КДП – подтягивание на перекладине. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучить кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.) Разучить шаги «польки» на бревне, высота 110 см.(дев.). Разучить кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Закрепить кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.) Разучить длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.),шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Закрепить шаги «польки» на бревне, высота 110 см.(дев.). Закрепить кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Совершенствовать кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.). Закрепить длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.),шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Закрепить стойка на голове и руках. Совершенствовать шаги «польки» на бревне, высота 110 см.(дев.). Совершенствовать кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Разучить соскок с бревна из упора на колене. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Техника выполнения кувырок вперёд и назад слитно (мал. дев.). Техника выполнения кувырок назад в упор стоя ноги врозь мальчики, мост и поворот в упор стоя на одном колене девочки. Совершенствовать длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.),шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Совершенствовать стойка на голове и руках. Разучить соединение из 3-4 элементов. Закрепить соскок с бревна из упора на колене. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Техника выполнения длинный кувырок прыжком с места (мал.), кувырок назад в полушпагат (дев.). Совершенствовать стойка на голове и руках. Закрепить соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать соскок с бревна из упора на колене. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Техника выполнения стойка на голове и руках. Совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Разучить переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги. Разучить прыжок в упор и опускание в упор присев.(дев.). Совершенствовать лазание по канату мальчики – 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 |
| 26 | Техника выполнения лазание по канату мальчики – 2 приёма. Закрепить переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги. Разучить вис на подколенках-опускание в упор присев. Закрепить прыжок в упор и опускание в упор присев (дев.). Разучить переворот в упор махом и толчком (дев.). Развитие гибкости. | 1 |
| 27 | Совершенствовать переворот в упор толчком двух ног, соскок перемахом одной ноги. Закрепить вис на подколенках-опускание в упор присев. Разучить соединение из 2-3 элементов. Совершенствовать прыжок в упор и опускание в упор присев (дев.). Закрепить переворот в упор махом и толчком (дев.). Развитие гибкости. Разучить лазание по канату на скорость мальчики. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Техника выполнения переворот в упор толчком двух ног. Совершенствовать вис на подколенках-опускание в упор присев. Закрепить соединение из 2-3 элементов. Техника выполнения прыжок в упор и опускание в упор присев (дев.). Совершенствовать переворот в упор махом и толчком (дев.). Закрепить лазание по канату на скорость мальчики. Разучить опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Техника выполнения вис на подколенках-опускание в упор присев. Совершенствовать соединение из 2-3 элементов. Техника выполнения переворот в упор махом и толчком (дев.). Закрепить опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 30 | Техника выполнения соединение из 2-3 элементов. Совершенствовать лазание по канату на скорость мальчики. Совершенствовать опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 31 | Техника выполнения опорные прыжки согнув ноги через козла высота 110 см мальчики, боком через коня с поворотом на 90 градусов девочки. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Гимнастическая полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 | Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 4 мин. Игра перестрелка. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 4 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 5 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 6 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 7 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 8 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 67 | Техника выполнения кросса 2000 м по пересечённой местности. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 68 | КДП - Низкий старт и стартовый разгон, бег 60 м с низкого старта, медленный бег до 6 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |

ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 18 |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | 10 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 2 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Разучить технику передачи эстафеты сверху. КДП бег 30 м. Медленный бег 4 минуты. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить технику передачи эстафеты сверху. Разучить прыжок в длину с разбега. КДП прыжок в длину с места. Медленный бег 6 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 4 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон Техника выполнения в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать технику передачи эстафеты сверху. Закрепить прыжок в длину с разбега. . Разучить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 8 минут. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 5 | Техника выполнения передачи эстафеты сверху. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 9 минут. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 6 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствовать метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 10 минут. Эстафеты с предметами . Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 7 | Техника выполнения метание мяча 150 г с четырёх-пяти шагов. Медленный бег 11 минут. Эстафеты с предметами. Развитие выносливости. | 1 |
| 8 | Тактика в медленном беге мальчики (2000 м) девочки (1500 м). Полоса препятствий из 4-5 препятствий. Эстафеты с предметами Развитие выносливости. | 1 |
| 9 | Полоса препятствий из 4-5 препятствий. КДП – подтягивание на перекладине. Круговая тренировка. | 1 |
| 10 | Техника выполнения полосы препятствий из 4-5 препятствий. Круговая тренировка. | 1 |
|  | ВОЛЕЙБОЛ | 8 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Овладение техникой перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 12 | Закрепление техники перемещения боком, лицом, спиной вперёд. Освоение техники верхней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 13 | Закрепление техники верхней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники нижней передачи мяча над собой на месте. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 14 | Закрепление техники нижней передачи мяча над собой на месте. Освоение техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 15 | Закрепление техники верхней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 16 | Закрепление техники нижней передачи мяча через сетку в парах. Освоение техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощённым правилам. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 17 | Закрепление техники передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Освоение техники нижней прямой подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | Закрепление техники нижней прямой подача.  Игра по упрощённым правилам.  Развитие выносливости. | 1 |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **14** |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 14 |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Мальчики : учить лазанию на руках по канату, разучить из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: разучить сед углом на бревне, разучить равновесие ,выпад вперед и кувырок вперед. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 20 | Мальчики : учить лазанию на руках по канату, закрепить из упора присев силой стойка на голове и руках ,разучить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Девочки: закрепить сед углом на бревне, совершенствовать соскок с колена махом назад, закрепить равновесие , выпад вперед и кувырок вперед, совершенствовать мост из положения стоя - встать. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 21 | Мальчики : техника выполнения лазания на руках по канату, совершенствовать из упора присев силой стойка на голове и руках , закрепить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, разучить соединение из 3-4 элементов. Девочки: техника выполнения сед углом на бревне, совершенствовать соскок с колена махом назад, совершенствовать равновесие , выпад вперед и кувырок вперед, совершенствовать мост из положения стоя – встать, разучить соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Мальчики : совершенствовать лазания в два приема на скорость по канату, техника выполнения из упора присев силой стойка на голове и руках , совершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, закрепить соединение из 3-4 элементов. Девочки: совершенствовать сед углом на бревне, совершенствовать соскок с колена махом назад, техника выполнения равновесие , выпад вперед и кувырок вперед, совершенствовать мост из положения стоя – встать, закрепить соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 23 | Мальчики : совершенствовать лазания в два приема на скорость по канату, техника выполнения длинный кувырок с 3-4 шагов разбега, совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад техника выполнения мост из положения стоя – встать, совершенствовать соединение из 3-4 элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 24 | Мальчики : совершенствовать лазания в два приема на скорость по канату, техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Девочки: техника выполнения соединение из 3-4 элементов. Развитие гибкости. | 1 |
| 25 | Мальчики : техника выполнения лазания в два приема на скорость по канату, разучить подьем переворотом силой на низкой перекладине Развитие гибкости.(девочки). | 1 |
| 26 | Мальчики : закрепить подьем переворотом силой на низкой перекладине, разучить размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Развитие гибкости. (девочки). | 1 |
| 27 | Мальчики: совершенствовать подьем переворотом силой на низкой перекладине, закрепить размахивание и соскок назад на высокой перекладине, разучить подьем переворотом из виса на высокой перекладине. Развитие гибкости. (девочки). | 1 |
| 28 | Мальчики: техника выполнения подьем переворотом силой на низкой перекладине, совершенствовать размахивание и соскок назад на высокой перекладине, закрепить подьем переворотом из виса на высокой перекладине, разучить опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки разучить опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Мальчики: техника выполнения размахивание и соскок назад на высокой перекладине, совершенствовать подьем переворотом из виса на высокой перекладине, закрепить опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки закрепить опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Мальчики: техника выполнения подьем переворотом из виса на высокой перекладине , совершенствовать опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки совершенствовать опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости. | 1 |
| 31 | Техника выполнения прыжка согнув ноги через козла в длину (высота 115 см).Девочки техника выполнения опорный прыжок боком через коня (высота 110 см), развитие гибкости.. Гимнастическая полоса препятствий. Техника выполнения поднимание туловища из положения лежа. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 32 | Техника выполнения гимнастической полосы препятствий. Техника выполнения подтягивание. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **20** |
|  | БАСКЕТБОЛ | 20 |
| 33 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой перемещения в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперёд. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди Игровые задания 2:1. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Овладение техникой остановки двумя шагами. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Овладение техникой остановки прыжком. Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Овладение техникой повороты на месте без меча. Закрепление ловли и передачи мяча одной рукой от груди. Игровые задания 2:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Овладение техникой повороты на месте с мячом. Освоение ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Овладение техникой комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Закрепление ловли и передачи мяча от плеча на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 39 | Освоение ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Освоение техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 40 | Закрепление ловли и передачи мяча от плеча в движении (в парах, тройках, круге). Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке на месте. Игровые задания 3:1.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 41 | Освоение техники ведения мяча в средней стойке на месте. Освоение техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 42 | Закрепление техники ведения мяча в средней стойке на месте. Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке на месте. Игровые задания 3:2.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 43 | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Освоение техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2.Развитие выносливости. | 1 |
| 44 | Закрепление техники ведения мяча в низкой стойке в движении по прямой. Закрепление техники ведения мяча в средней стойке в движении по прямой. Игровые задания 3:2. Развитие выносливости. | 1 |
| 45 | Освоение техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Освоение комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 46 | Закрепление техники ведения мяча в высокой стойке в движении по прямой. Закрепление комбинации ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 47 | Освоение техники броска мяча одной рукой с места. Освоение техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Развитие выносливости. | 1 |
| 48 | Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Закрепление техники броска мяча двумя руками с места. Игровые задания 3:3. Круговая тренировка. | 1 |
| 49 | Освоение техники броска мяча в движении после ведения. Освоение техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 50 | Закрепление техники броска мяча в движении после ведения. Закрепление техники броска в движении мяча после ловли. Игра по упрощённым правилам . Круговая тренировка. | 1 |
| 51 | Освоение индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Освоение индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
| 52 | Закрепление индивидуальной техники защиты вырывание мяча. Закрепление индивидуальной техники защиты выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Круговая тренировка. | 1 |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **16** |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 14 |
| 53 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра « картошка» .Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 54 | Закрепить прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 3мин. Игра « картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 55 | Совершенствовать прыжок в высоту перешагиванием. Медленный бег 4 мин. Игра « картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 56 | Техника выполнения прыжка в высоту перешагиванием. Медленный бег 4 мин. Игра « картошка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 57 | Разучить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Игра « мяч в воздухе». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 58 | Закрепить метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 5 мин. Игра « мяч в воздухе». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | Совершенствовать метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 6 мин. Игра « мяч в воздухе». Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | Техника выполнения метание малого мяча в горизонтальную цель 1x1 м с 8 м. Медленный бег 6 мин. Эстафеты с различными предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | Техника выполнения бег 60 м с низкого старта. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | Разучить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Медленный бег 7 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | Закрепить прыжки в длину с разбега согнув ноги. Разучить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 8 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 64 | Совершенствовать прыжки в длину с разбега согнув ноги. Закрепить метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 8 мин. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров Техника выполнения кросса 2000 м по пересечённой местности.. Развитие выносливости. | 1 |
| 65 | Техника выполнения прыжки в длину с разбега согнув ноги. Совершенствовать метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 9 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 66 | Техника выполнения метание мяча 150 г с разбега. Медленный бег 9 мин. Эстафеты с палочкой с этапом до 30 м. Развитие выносливости. | 1 |
|  |  |  |