**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Личностные результаты.**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты.**

умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты.**

*Знания о физической культуре*

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультур пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять, передвижения на лыжах.*

**Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**6 класс**

1. **Раздел «Легкая атлетика». (28часов)**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 4 х9. Бег 1000 м. Метание теннисного мяча. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места и с разбега.

1. **Раздел «Гимнастика» (11 часов)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Прыжки со скакалкой. Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

1. **Раздел «Волейбол» (16 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Прием и передача. Передача через сетку. Подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Нижняя прямая подача мяча.

1. **Раздел** **«Лыжная подготовка»** **(26 часов),** **региональное содержание**.

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

**5. Раздел « Баскетбол» (21 час)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка игрока; перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Техника ведения мяча. Броски мяча. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

**7 класс**

1. **Раздел «Легкая атлетика» (26часов)**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 4 х9. Бег 1000 м. Метание теннисного мяча. Прыжки и многоскоки. Прыжки с места и с разбега.

1. **Раздел «Гимнастика» (18 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Прыжки со скакалкой. Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

1. **Раздел «Волейбол» (16 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками. Прием и передача. Передача через сетку. Подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Нижняя прямая подача мяча.

1. **Раздел** **«Лыжная подготовка» (24 часа)** Региональное содержание ( 10 часов)

Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений

1. **Раздел** **«Баскетбол» (18 час)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка игрока; перемещение в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Техника ведения мяча. Броски мяча. Игра в мини-баскетбол. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков.

**8 класс**

***Раздел 1. Спортивные игры – 32ч.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по правилам. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 33, 44. Нападение быстрым прорывом 32, 43. Учебная игра.

***Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами, скакалки. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе. Приседания с утяжелением.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с прямыми ногами. Подъем переворотом в упор, мостик, колесо.

Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).

***Раздел 3. Легкая атлетика -33 ч.***

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Челночный бег 3х10.Бег на результат 60 м, 1500 м. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Спортивная игра «Лапта

***Раздел 4. Лыжная подготовка (региональное содержание) – 22 ч.***

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, бесшажного хода, подъёмов и спусков на склонах. Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Дистанция (3 км мальчики и 2км девочки). Известные лыжники Архангельской области.

**9 класс**

***Раздел 1. Спортивные игры – 10 ч.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча. Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания 22, 33. Нападение быстрым прорывом 21, 31. Учебная игра.

***Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики – 16 ч.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Упражнения на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками, с набивными мячами. Комплекс ОРУ с обручем. Подтягивание в висе.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики).

Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи. Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).

Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).

***Раздел 3. Легкая атлетика – 22 ч.***

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Барьерный бег. Челночный бег 3х10.Бег на результат 60 м, 1500 м. Прыжок в длину на дальность. Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Спортивная игра «Лапта

***Раздел 4. Лыжная подготовка (региональное содержание) – 20 ч.***

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, бесшажного хода, подъёмов и спусков на склонах. Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Дистанция 1км, 2км, 3 км.

**Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме зачета по нормативам**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**(с указанием количества часов, отводимого на освоение каждой темы).**

**6 класс**

Количество часов в год- 102,в неделю-3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока**  **п/п/ № в теме** | **Раздел, тема урока** |
| **Раздел «Легкая атлетика» – 16 часов.** | |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. |
| 2/2 | Высокий старт. Бег по дистанции 30 метров на результат. |
| 3/3 | Высокий старт. Стартовый разгон. |
| 4/4 | Высокий старт. |
| 5/5 | Бег по дистанции 60 метров на результат |
| 6/6 | Финальное усилие. Эстафеты. |
| 7/7 | Финальное усилие. Бег по дистанции 100 метров на результат. |
| 8/8 | Эстафеты. Бег по дистанции 1000 метров на результат. |
| 9/9 | Преодоление препятствий. История зарождения современных Олимпийских игр. |
| 10/10 | Бег 100– 150 метров по пересеченной местности. |
| 11/11 | Метание малого мяча на дальность с места. |
| 12/12 | Метание малого мяча на дальность с 7-9 шагов разбега |
| 13/13 | Метание малого мяча на результат |
| 14/14 | Прыжок в длину с места на результат. |
| 15/15 | Прыжок в длину с разбега. |
| 16/16 | Прыжок в длину с разбега на результат. |
| **Раздел «Баскетбол» – 21 час.** | |
| 17/1 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. |
| 18/2 | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. |
| 19/3 | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек на результат. |
| 20/4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. |
| 21/5 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. |
| 22/6 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении на результат. |
| 23/7 | Ведение мяча. |
| 24/8 | Ведение мяча. |
| 25/9 | Ведение мяча с изменением направления движения на результат. |
| 26/10 | Броски мяча |
| 27/11 | Бросок мяча одной рукой с места от плеча. |
| 28/12 | Бросок мячаодной рукой от плеча после остановки на результат. |
| 29/13 | Техника владения мячом. |
| 30/14 | Вырывание и выбивание мяча. |
| 31/15 | Вырывание и выбивание мяча на результат. |
| 32/16 | Нападение быстрым прорывом. |
| 33/17 | Нападение быстрым прорывом |
| 34/18 | Взаимодействие двух игроков атаки. |
| 35/19 | Взаимодействие трех игроков атаки. |
| 36/20 | Тактика свободного нападения |
| 37/21 | Тактика свободного нападения на результат. |
| **Раздел «Гимнастика» – 11 часов** | |
| 38/1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. |
| 39/2 | Висы и упоры. Строевые упражнения на результат |
| 40/3 | Подтягивание в висе мальчики, в висе лежа девочки на результат. |
| 41/4 | Прыжки со скакалкой. |
| 42/5 | Эстафеты со скакалкой. |
| 43/6 | Прыжки на скакалке за 1 минуту на результат. |
| 44/7 | Опорный прыжок способом согнув ноги. |
| 45/8 | Опорный прыжок через гимнастического козла способом согнув ноги. |
| 46/9 | Опорный прыжок способом согнув ноги на результат. |
| 47/10 | Круговая тренировка. НРК. |
| 48/11 | Круговая тренировка. «Мост» из положения стоя на результат. |
| **Раздел «Лыжная подготовка»— 26 часов** | |
| 49/1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки |
| 50/2 | Техника одновременных ходов |
| 51/3 | Техника одновременных ходов |
| 52/4 | Техника одновременных ходов |
| 53/5 | Техника попеременных ходов |
| 54/6 | Прикидка на дистанцию 1500 метров. |
| 55/7 | Повороты переступанием в движении. |
| 56/8 | Бег на лыжах по дистанции 1500 метров на результат |
| 57/9 | Подъем полуелочкой и спуск с поворотами влево, вправо. |
| 58/10 | Переход с одновременных ходов на попеременные хода в движении. |
| 59/11 | Бег на лыжах по дистанции 2000 метров на результат |
| 60/12 | Лыжные гонки. Эстафета. |
| 61/13 | Техника катания с горок. |
| 62/14 | Техника катания с горок на результат. |
| 63/15 | Прикидка на дистанцию 3000 метров. |
| 64/16 | Бег на лыжах по дистанции 3000 метров на результат |
| 65/17 | Лыжные гонки. Эстафеты. |
| 66/18 | Техника подъема скользящим шагом. |
| 67/19 | Техника поворотов при спуске |
| 68/20 | Техника скользящего шага без палок. |
| 69/21 | Техника одновременного и попеременного ходов |
| 70/22 | Техника одновременного двухшажного хода |
| 71/23 | Совершенствование одновременного двухшажного хода |
| 72/24 | Дистанция 3 км |
| 73/25 | Дистанция 3 км. Со сменой ходов по рельефной местности |
| 74/26 | Техника подъема в гору скользящим шагом |
| **Раздел « Волейбол» – 16 часов.** | |
| 75/1 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка волейболиста. |
| 76/2 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 77/3 | Прием и передача мяча сверху двумя руками. |
| 78/4 | Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| 79/5 | Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку на результат. |
| 80/6 | Прием мяча снизу над собой. |
| 81/7 | Прием и передача мяча снизу в парах через сетку на результат. |
| 82/8 | Нижняя прямая подача мяча. |
| 83/9 | Нижняя прямая подача мяча с последующим приемом мяча. |
| 84/10 | Нижняя прямая подача мяча на результат. |
| 85/11 | Прямой нападающий удар. |
| 86/12 | Прямой нападающий удар на результат. |
| 87/13 | Эстафеты из разученных элементов. |
| 88/14 | Тактика игры. |
| 89/15 | Правила игры в волейбол, жестикуляция судей. |
| 90/16 | Учебная игра в волейбол. |
| **Раздел «Легкая атлетика» – 12 часов.** | |
| 91/1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики |
| 92/2 | Прыжок в высоту способом перешагивания |
| 93/3 | Прыжок в высоту способом перешагивания на результат. |
| 94/4 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат. |
| 95/5 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 метров на результат. |
| 96/6 | Преодоление препятствий. Поднимание туловища за 30 секунд на результат. |
| 97/7 | Преодоление препятствий. Итоговый зачет по нормативам. |
| 98/8 | Переменный бег. Наклон из положения сидя на результат. |
| 99/9 | Переменный бег |
| 100/10 | Гладкий бег. История отечественного спорта. |
| 101/11 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. |
| 102/12 | Бег в равномерном темпе до 20 минут. |

**7 класс**

Количество часов в год- 102, 3 часа в неделю.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока**  **п/п/ № в теме** | Раздел, тема урока |
|  | **Раздел 1.«Легкая атлетика» 12 часов** |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. |
| 2/2 | Высокий старт. Бег по дистанции (30 м) на результат. |
| 3/3 | Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег. |
| 4/4 | Бег по дистанции 1000 м на результат.  Финиширование |
| 5/5 | Бег по дистанции 60м на результат |
| 6/6 | Отталкивание в прыжке в длину с разбега, согнув ноги. |
| 7/7 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги, |
| 8/8 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги на результат |
| 9/9 | Закрепление метания мяча на дальность с разбега |
| 10/10 | Метание мяча на дальность с разбега на результат |
| 11/11 | Прыжок в длину с места на результат |
| 12/12 | Бег 1500 м на результат |
|  | **Раздел 2. «Баскетбол» 12 часов** |
| 13/1 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. |
| 14/2 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. |
| 15/3 | Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления |
| 16/4 | Передача мяча различными способами |
| 17/5 | Бросок мяча двумя руками в движении. |
| 18/6 | Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. |
| 19/7 | Оценка техники броска мяча одной рукой с места с сопротивлением |
| 20/8 | Быстрый прорыв 21. Учебная игра. |
| 21/9 | Штрафной бросок. Правила игры |
| 22/10 | Оценка техники штрафного броска |
| 23/11 | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест |
| 24/12 | Учебная игра. Правила игры |
|  | **Раздел 3.** **«Гимнастика» 18 часов** |
| 25/1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. |
| 26/2 | Строевые упражнения |
| 27/3 | Кувырки вперед-назад |
| 28/4 | Стойка на лопатках. НРК |
| 29/5 | Стойка на голове (м). Мост из положения стоя (д) |
| 30/6 | Акробатическое соединение. |
| 31/7 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений |
| 32/8 | Разновидности висов и упоров |
| 33/9 | Передвижение в висе. |
| 34/10 | Подъем переворотом в упор |
| 35/11 | Подтягивание в висе на результат |
| 36/12 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками |
| 37/13 | Подъем переворотом на оценку |
| 38/14 | Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. |
| 39/15 | Обучение разбегу в опорном прыжке. |
| 40/16 | Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. |
| 41/17 | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| 42/18 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
|  | **Раздел 4.** **«Лыжная подготовка» 24 часа** |
| 43/1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки, температурный режим.  НРК. |
| 44/2 | Известные лыжники.Техника попеременных и одновременных ходов. |
| 45/3 | Эстафеты с передачей палок |
| 46/4 | Техника одновременного бесшажного хода |
| 47/5 | Оценка техники передачи эстафетной палочки |
| 48/6 | Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево |
| 49/7 | Торможение плугом и упором |
| 50/8 | Дистанция до 2км со средней скоростью |
| 51/9 | Техника одновременного одношажного хода. |
| 52/10 | Одновременный одношажный ход |
| 53/11 | Дистанция до 2км со средней скоростью |
| 54/12 | Оценка техники передвижения одновременным одношажным ходом |
| 55/13 | Техника катания с горок. |
| 56/14 | Повороты махом.  Дистанция 3км со средней скоростью |
| 57/15 | Прикидка на дистанцию 2км |
| 58/16 | Лыжные гонки 2км |
| 59/17 | Дистанция до 3,5 со средней скоростью |
| 60/18 | Передвижения на лыжах на оценку: 2км |
| 61/19 | Техника подъемов и спусков |
| 62/20 | Техника одновременного двухшажного хода |
| 63/21 | Эстафета с передачей палочек |
| 64/22 | Техника спусков и подъемов |
| 65/23 | Техника катания с горок |
| 66/24 | Прием у задолжников техники подъемов и спусков |
|  | **Раздел**  **«Волейбол» 16 часов** |
| 67/1 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. |
| 68/2 | Стойка и перемещение игрока-волейболиста |
| 69/3 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| 70/4 | Оценка техники выполнения передач мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| 71/5 | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. |
| 72/6 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. |
| 73/7 | Нижняя прямая подача мяча. |
| 74/8 | Оценки техники нижней прямой подачи мяча. |
| 75/9 | Правила игры в волейбол |
| 76/10 | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) |
| 77/11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат |
| 78/12 | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 79/13 | Прыжки со скакалкой за 20 сек на результат |
| 80/14 | Прием мяча после нападающего удара |
| 81/15 | Челночный бег 3х10м на результат. |
| 82/16 | Игра в волейбол по упрощенным правилам |
|  | **Раздел «Баскетбол» 6 часов** |
| 83/1 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. |
| 84/2 | Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. |
| 85/3 | Оценка техники броска мяча одной рукой с места с сопротивлением |
| 86/4 | Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. |
| 87/5 | Оценка техники штрафного броска |
| 88/6 | Учебная игра. Правила игры |
|  | **Раздел**  **«Легкая атлетика» 14 часов** |
| 89/1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег |
| 90/2 | Барьерный бег. |
| 91/3 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания. |
| 92/4 | Оценка техники прыжка в высоту |
| 93/5 | Техника метания 3-5 шагов |
| 94/6 | Техника метания 3-5 шагов |
| 95/7 | Техника бега на 60м |
| 96/8 | Техника бега на 60 м |
| 97/9 | Эстафета. Итоговый зачет по нормативам. |
| 98/10 | Техника прыжков в длину с места |
| 99/11 | Бег «Километр здоровья» |
| 100/12 | Техника челночного бега |
| 101/13 | Совершенствование техники челночного бега |
| 102/14 | Оценивание техники челночного бега |

**8 класс**

Количество часов в год-102, в неделю-3 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока**  **п/п/ № в теме** | **Раздел, тема урока** |
|  | **Легкая атлетика – 14 часов** |
| 1/1 | ТБ на уроках легкой атлетике. |
| 2/2 | Бег 60 метров без учета времени. |
| 3/3 | Бег до 1000м. |
| 4/4 | Бег 1000 метров на результат. |
| 5/5 | Метание мяча 150 гр. |
| 6/6 | Совершенствование метания мяча 150 гр. |
| 7/7 | Бег 1500 метров на время. |
| 8/8 | Бег 60 м на время. |
| 9/9 | Метание мяча на дальность. |
| 10/10 | Метание на результат. |
| 11/11 | Челночный бег 3 \* 10 м. |
| 12/12 | Развитие выносливости (6-и мин бег) |
| 13/13 | Прыжки в длину в места. |
| 14/14 | Прыжки в длину на результат. |
|  | **Спортивные игры – 14 часов** |
| 15/1 | ТБ на уроках спортивных игр. |
| 16/2 | Баскетбол. |
| 17/3 | Совершенствование броска. |
| 18/4 | Совершенствование передачи мяча от груди. |
| 19/5 | Закрепление передачи мяча от пола. |
| 20/6 | Техника ведения мяча змейкой. |
| 21/7 | Техники ведения мяча. |
| 22/8 | Игра баскетбол по правилам. |
| 23/9 | Совершенствование техники ведения и броска. |
| 24/10 | Совершенствование техники передачи мяча в парах. |
| 25/11 | Броски по кольцу. |
| 26/12 | Совершенствование техники передач мяча в тройках. |
| 27/13 | Передачи в двойках на оценку. |
| 28/14 | Игра Баскетбол. Сдача броска по кольцу. |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов** |
| 29/1 | Совершенствование висов, кувырков. |
| 30/2 | Совершенствование висов. Акробатика. |
| 31/3 | Контроль прыжка через козла в ширину. |
| 32/4 | Акробатика |
| 33/5 | Контроль висов. Акробатика. |
| 34/6 | Акробатика. Прыжки через скакалку. |
| 35/7 | Акробатика. Прыжки через скамейку. Акробатика. |
| 36/8 | Повторение акробатических элементов (мосту). |
| 37/9 | Повторение упражнений на перекладине |
| 38/10 | Акробатика. Скакалка прыжки. |
| 39/11 | Упражнения на перекладине. |
| 40/12 | Повторение упражнений на перекладине |
| 41/13 | Акробатика норматив. |
| 42/14 | Перекладина норматив. |
| 43/15 | Скакалка норматив. |
|  | **Спортивные игры - 5 часов** |
| 44/1 | Игры с футбольным мячом. |
| 45/2 | Техника игры в нападений |
| 46/3 | Игра футбол. |
| 47/4 | Разучивание тактики и защиты. |
| 48/5 | Разучивание тактики и защиты в игре. |
|  | **Лыжная подготовка – 22 часа** |
| 49/1 | ТБ по лыжной подготовки. |
| 50/2 | Классические хода. |
| 51/3 | Коньковые ходы. |
| 52/4 | Лыжные эстафеты. |
| 53/5 | Классические хода на оценку. |
| 54/6 | Повторение бесшажного хода. |
| 55/7 | Повторение спусков и подъёмов. Дистанция 2 км. |
| 56/8 | Техника коньковых ходов. |
| 57/9 | Совершенствование коньковых ходов. |
| 58/10 | Урок – соревнования. Эстафеты без палок. |
| 59/11 | Повторение подъема елочкой на склоне. |
| 60/12 | Техника спусков. Дистанция 2 км. |
| 61/13 | Совершенствование техники подъема елочкой на склоне. |
| 62/14 | Техника спусков. Дистанция 2 км. |
| 63/15 | Дистанция 1 км на время. |
| 64/16 | Передвижение по лыжне без палок. |
| 65/17 | Дистанция 2 км. |
| 66/18 | Дистанция 2.5 км. |
| 67/19 | Торможения плугом. Дистанция 2,5 км |
| 68/20 | Торможение полу плугом. Дистанция 3м. |
| 69/21 | Дистанция 2 км девочки, 3 км мальчики на время. |
| 70/22 | Свободное катание. Дистанция не менее 3 км. |
|  | **Спортивные игры - 13 часов** |
| 71/1 | ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол |
| 72/2 | Приема мяча сверху, снизу. |
| 73/3 | Совершенствование приема мяча снизу и снизу. |
| 74/4 | Приема мяча с верху, с низу. Игра Волейбол. |
| 75/5 | Усложнение приема мяча сверху и снизу в тройках, четверках. |
| 76/6 | Приема мяча с верху, снизу. Игра Волейбол. |
| 77/7 | Повторение верхнего и нижнего приема. |
| 78/8 | Верхний и нижний прием. |
| 79/9 | Совершенствование верхнего и нижнего приема. |
| 80/10 | Подачи мяча. |
| 81/11 | Подачи мяча совершенствование. |
| 82/12 | Игра по упрощенным правилам. |
| 83/13 | Эстафеты с волейбольным мячом. |
|  | **Легкая атлетика - 19 часов** |
| 84/1 | ТБ на уроках легкой атлетике. |
| 85/2 | Повторение разбега в прыжках в высоту. |
| 86/3 | Прыжок в высоту перешагиванием. |
| 87/4 | Прыжок в высоту на технику. |
| 88/5 | Челночный бег 3\*10м. |
| 89/6 | Прыжки в высоту норматив. |
| 90/7 | Челночный бег 3\*10 метров на время. |
| 91/8 | Эстафеты с этапами по 100 метров. |
| 92/9 | Бег 1000 м на время. |
| 93/10 | Эстафеты с волейбольным мячом. |
| 94/11 | Бег 2 км девочки, 3 км мальчики на время. |
| 95/12 | Метание мяча на дальность. |
| 96/13 | Прыжки в длину. |
| 97/14 | Метание мяча на зачет. |
| 98/15 | Итоговый зачет по нормативам. |
| 99/16 | Метание мяча в цель с 10 м. |
| 100/17 | Прыжки в длину.. |
| 101/18 | Подведение итогов за учебный год. |
| 102/19 | Домашнее задание на лето. |

**9 класс**

Количество часов в год-68, в неделю-2 часа

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока**  **п/п/ № в теме** | **Раздел, тема урока** |
| **Легкая атлетика (16 ч.)** | |
| 1/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). |
| 2/2 | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 3/3 | Повторение техники низкого старта. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м) |
| 4/4 | Эстафеты. Бег по дистанции 2000 метров на результат. |
| 5/5 | Повторение техники приземления в прыжках в длину с разбега. |
| 6/6 | Совершенствование технике отталкивания в прыжках в длину. |
| 7/7 | Метание мяча на дальность. |
| 8/8 | Контроль техники низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м на время. |
| 9/9 | Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. |
| 10/10 | Эстафеты. Бег по дистанции 1500 метров на результат. |
| 11/11 | Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину. |
| 12/12 | Развитие физических качеств. |
| 13/13 | Совершенствование техники прыжка в длину. Бег 60м на результат. |
| 14/14 | Развитие выносливости (медленный бег до 1500м) |
| 15/15 | Бег 2000 метров на время. |
| 16/16 | Бег 2500 метров на время. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 ч.)** | |
| 17/1 | Техника безопастности на уроках Гимнастики. |
| 18/2 | Совершенствование висов и упоров. |
| 19/3 | Висы на перекладине. Кувырки вперед назад, колесо. |
| 20/4 | Контроль прыжка через козла в ширину. Скакалка. |
| 21/5 | Совершенствование висов. Скакалка на время. |
| 22/6 | Совершенствование прыжка через козла. |
| 23/7 | Развитие физических качеств. |
| 24/8 | Повторение акробатических элементов (мосту). |
| 25/9 | Скакалка на время за 1 мин. |
| 26/10 | Повторение упражнений на перекладине и паралельных брусьях. |
| 27/11 | Совершенствование акробатических элементов (мост). |
| 28/12 | Совершенствование упражнений на перекладине. |
| 29/13 | Повторение акробатических элементов (мост). |
| 30/14 | Совершенствование акробатических элементов (мост). |
| 31/15 | Совершенствование упражнениям на перекладине. |
| 32/16 | Повторение кувырка вперед, назад. |
| **Лыжная подготовка (региональное содержание) (20 ч.)** | |
| 33/1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках (лыжной подготовки). |
| 34/2 | Коньковые хода. |
| 35/3 | Повторение спусков и подъемов. |
| 36/4 | Совершенствование спусков и подъёмов. |
| 37/5 | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. |
| 38/6 | Совершенствование коньковых ходов. |
| 39/7 | Эстафеты с палками. |
| 40/8 | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. |
| 41/9 | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. |
| 42/10 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. |
| 43/11 | Техника двухшажного хода без палок. |
| 44/12 | Совершенствование двухшажного хода с палками. |
| 45/13 | Эстафеты с этапами по 100 метров. |
| 46/14 | Прохождение дистанций 1.5 км без палок. |
| 47/15 | Прохождение дистанций 2 км с палками. Спуски, подъемы. |
| 48/16 | Прохождение дистанций 2.5 км. |
| 49/17 | Прохождение дистанций 2.5 км. Спуск с горы. |
| 50/18 | Торможение плугом. Подъем в гору на время. |
| 51/19 | Торможение полуплегом. Подъем в гору на время. |
| 52/20 | Совершенствование торможений. |
| **Спортивные игры (10 ч.)** | |
| 53/1 | Инструктаж по ТБ безопасности на уроках спортивных игр. |
| 54/2 | Повторение передач мяча. Игра Баскетбол. |
| 55/3 | Ведение мяча в движений |
| 56/4 | Ведение мяча по прямой |
| 57/5 | Передачи мяча от груди |
| 58/6 | Подача мяча снизу, сверху и с боку |
| 59/7 | Игра «волейбол» по правилам |
| 60/8 | Передача мяча сверху |
| 61/9 | Передача мяча снизу |
| 62/10 | Совершенствование передач мяча |
| **Легкая атлетика (6 ч).** | |
| 63/1 | Челночный бег 3 \* 10 метров |
| 64/2 | Итоговый зачет по нормативам. |
| 65/3 | Бег 200 метров на время. Бег 60 метров. |
| 66/4 | Бег 2000 метров на время, |
| 67/5 | Развитие выносливости, бег 2000 метров без учета времени. |
| 68/6 | Подведение итогов года, Задания на каникулы. |