



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polessk.ru

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Полесская СОШ»
протокол № 1 от 24.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Полесская СОШ»
оловачёв
24.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**ПОЛЕССК
2022**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089) и Примерной программы по физической культуре для средней школы.

Согласно основной образовательной программе среднего общего образования МАОУ «Полесская СОШ» на изучение предмета в 6-9 классах отводится следующее количество часов:

6 класс – 102 часа, из них ВПМ – 50 часов

7 класс – 102 часа, из них ВПМ – 50 часов

8 класс – 68 часов, из них ВПМ – 18 часов

9 класс – 68 часов, из них ВПМ – 18 часов

В каждом классе запланирована промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов по итогам учебного года.

Обучение физической культуре в основной школе направлено на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Физическое воспитание обучающихся 5-9 классов направлено на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни; на обучение основам базовых видов двигательных действий; на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей; на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма; на углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа соответствует образовательному минимуму содержания основных образовательных программ и требованиям к уровню подготовки учащихся, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения, включая детей с особыми образовательными возможностями. Она позволяет сформировать у учащихся основной школы достаточно широкое представление о физической картине мира.

Преподавание предмета «Физическая культура» в основной школе осуществляется по Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (ФГОС ООО) от 2012 года.

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на

примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки:

преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Годовой план-график по физической культуре

6 – 9 классы

Вид программного материала	Кол-во часов по программе				
	6 класс	7класс	8 класс	9 класс	
Базовая часть	52	52	50	50	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные игры и эстафеты	-	-			
Лёгкая атлетика	21	21	20	20	
Кроссовая подготовка	3	5	6	6	
Баскетбол	8	8	7	7	
Волейбол	9	7	8	8	
Гимнастика	10	10	8	8	
Итоговая промежуточная работа	1	1	1	1	
Внутрипредметный модуль (ВПМ)	50	50	18	18	
Плавание	22	-	-	-	
Хореография	-	11	-	-	
Футбол		11			
Мини-футбол, волейбол, баскетбол, борьба за знамя, лапта.	28	28	18	18	
Итого:	102	102	68	68	

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол».

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам волейбола. Отбивание мяча одной

и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Модуль 4. Плавание.

Совершенствование спортивных способов плавания - брасс, кроль на груди и кроль на спине. Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты. Плавание в полной координации. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс в разных вариантах согласование рук и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих.

Игры на воде: «пятнашки с поплавами», «волейбол (перестрелка) в воде», «кто дальше проскользит», «переправа», «рыбаки и рыбки», «салки», «водное поло» и эстафеты. Проплывание учебных дистанций различными способами спортивного плавания.

Модуль 5. Хореография.

«Хореография» является одним из предметов эстетического блока. Его направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «Музыка», «Изобразительное искусство», «Театральная деятельность». Данный предмет содержит основы изучения танцевальной культуры от истоков происхождения техники модерна, ознакомление учащихся с джаз-модерном. Это танцевальное направление позволяет в совокупности развить тело танцовщика, что очень важно для практической деятельности, а также со стиливыми особенностями техники модерна. Модерн – это направление в хореографии, которое принадлежит XX веку. В дословном переводе означает «современный», что впоследствии и послужит названием для танцевального направления. История модерна неотрывно связана с именами известных во всем мире танцовщиков и хореографов. Так различные техники танца модерн формируются под воздействием четко изложенной философской мысли или определенного видения мира, создаются на основе творчества конкретного

человека. Построение связи между формой танца и внутренним состоянием является главной задачей исполнителя. В середине XIX века хореографы начинают экспериментировать в области этого направления.

Современное образование рекомендует использовать современное техническое оснащение для получения углубленных знаний у учащихся. Поэтому учебный предмет дополнен современным материалом, дающим возможность расширить знания в области хореографии и совершенствовать исполнение танцевальных движений, композиций.

- во время практической части осваиваются isolation головы (сидя и в полуприседании), плеч (стоя и в полуприседании, сидя), грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя), верха корпуса (стоя), pelvis (в полуприседании), ног (стоя), рук (стоя и в полуприседании). Изучение специальных levels isolations – сидя, лежа на спине, лежа на спине (обратная дуга).

- танцевальная азбука
- изучение элементов и комбинаций массового танца
- знание назначений отдельных упражнений хореографии;
- выполнение простейших построений и перестроений, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку;
- проявление желания двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- владение навыками по различным видам передвижений по залу
- выполнять танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах, поочерёдное выбрасывание ног вперёд, приставной шаг с приседанием; с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
- выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами).
- знать основные танцевальные позиции рук и ног.
- выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя

допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **6 класс** - 102 часа

из них **ВПМ 50 часов**

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	Легкая атлетика (Л/а)	11
	Кроссовая подготовка	3
	ВПМ	11
	Баскетбол	8
1	Л/а. <u>Инструктаж по ТБ</u> . Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
2	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
3	ВПМ . Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча	1
4	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
5	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
6	ВПМ . Мини-футбол. Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
7	Л/а. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
8	Л/а. Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1
9	ВПМ . Мини-футбол. Повторение прямого удара по воротам. Остановка мяча. Игра «Мини-футбол»	1
10	Л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости. Обучение технике бега на средние дистанции (500 м). Игра «Третий лишний»	1
11	Л/а. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение техники бега на	1

	средние дистанции (500м). Игра «Горячая картошка»	
12	ВПМ. Борьба за знамя	1
13	Л/а Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1
14	Л/а. ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1
15	ВПМ. Борьба за знамя	1
16	Л/а Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5–6 м.	1
17	Кроссовая под-ка. <u>Инструктаж по ТБ.</u> Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1
18	ВПМ. Борьба за знамя	1
19	Кроссовая под-ка. Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	1
20	Кроссовая под-ка. Бег (1500 м). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
21	ВПМ. Игра «Лапта»	1
22	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1
23	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
24	ВПМ. Баскетбол. Учебная игра.	1
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1
26	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1
27	ВПМ. Баскетбол. Учебная игра.	1
28	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной	1

	деятельности с помощью двигательных действий	
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1
30	ВПМ. Баскетбол. Учебная игра.	1
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1
32	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков	1
33	ВПМ. Баскетбол. Учебная игра.	1
ВПМ - Плавание		22
Волейбол		9
ВПМ – Волейбол		2
34	ВПМ. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1
35	ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	1
36	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1
37	ВПМ. ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
38	ВПМ. ОРУ. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	1
39	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и партнёру. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
40	ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Игра " Морской бой".	1
41	ВПМ. ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное	1

	плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	
42	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1
43	ВПМ. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Игра " Морской бой".	1
44	ВПМ. ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	1
45	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах и через сетку. Встречные эстафеты	1
46	ВПМ. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Повороты в воде. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).	1
47	ВПМ. ОРУ. Освоение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	1
48	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1
49	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Повороты в воде. Свободное плавание (5 мин.) Прыжки в воду с бортика.	1
50	ВПМ. Зал сухого плавания. ОРУ. Выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Кроль на животе. Свободное плавание (5 мин.)	1
51	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1
52	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).	1
53	ВПМ. Техника безопасности на воде. Элементарная доврачебная помощь при травмах, тепловом ударе. Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. повороты. Свободное плавание (прыжки в воду с бортика).	1
54	Волейбол. Повторение техники приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1
55	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль -	1

	работа рук). Свободное плавание (5 мин).	
56	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
57	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1
58	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине» в полной координации с поворотами. Закрепить выполнение техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации. Свободное плавание (5 мин.)	1
59	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание на спине кролем с помощью непрерывных движений ногами с различными положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра).Игра " Морской бой".	1
60	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1
61	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	1
62	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
63	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
64	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине (доску зажать ногами- контроль - работа рук). Свободное плавание (5 мин).	1
65	ВПМ. Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Работа над выполнением техники поворотов, при плавании способом «кроль на спине», в полной координации.	1
66	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
Гимнастика		10
Промежуточная итоговая аттестация		1
Легкая атлетика (Л/а)		10
ВПМ		15
67	Гимнастика. <u>Инструктаж по ТБ.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1
68	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие	1

	силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»	
69	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
70	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
71	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1
72	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
73	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
74	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1
75	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
76	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
77	Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	
78	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
79	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
80	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1
81	ВПМ. Волейбол. Учебная игра.	1
82	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
83	Л/а. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1

84	ВПМ. Мини-футбол. Игра «Мини-футбол»	1
85	Л/а Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
86	Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1
87	ВПМ. Мини-футбол. Игра «Мини-футбол»	1
88	Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1
89	Л/а Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
90	ВПМ. Мини-футбол. Игра «Мини-футбол»	1
91	Л/а Бег на результат (30 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
92	Л/а Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1
93	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1
94	ВПМ. Борьба за знамя	1
95	ВПМ. Игра «Лапта»	1
96	Л/а Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м.	1
97	ВПМ. Борьба за знамя	1
98	ВПМ. Игра «Лапта»	1
99	Л/а Повторение технике метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча на дальность	1
100	ВПМ. Борьба за знамя	1
101	ВПМ. Игра «Лапта»	1
102	ВПМ. Борьба за знамя	1
	ИТОГО:	102 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **7 класс** - 102 часа

из них **ВПМ 50 часов**

№ урока	Название раздела, темы уроков	Колич ество часов
	Легкая атлетика.	11
	ВПМ - Хореография	11
	ВПМ - Мини-футбол	11
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств	1
2	ВПМ. Хореография. Правила поведения и инструктаж по техники безопасности.	1
3	ВПМ. Мини-футбол. Т.Б. на занятиях. Обучение передачи мяча	1
4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
5	ВПМ. Хореография. Методика изучения isolation головы (сидя и в полуприседании), плеч (стоя и в полуприседании, сидя),	1
6	ВПМ. Мини-футбол Повторение передачи мяча. Остановка мяча	1
7	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
8	ВПМ. Хореография. Изучение специальных levels isolations – сидя, лежа на спине, лежа на спине (обратная дуга).	1
9	ВПМ. Мини-футбол. Техника передвижения. Удары по мячу	1
10	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
11	ВПМ. Хореография. Изучение последовательности и логичности выстраивания комбинаций в модерн танце	1
12	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
13	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
14	ВПМ. Хореография. Изучаем базовые движения модерн танца, по такому же принципу, как и в классическом танце у станка	1
15	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1

16	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
17	ВПМ. Хореография. Закрепляем базовые движения модерн танца	1
18	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
19	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
20	ВПМ. Хореография. Учебная комбинация модерн танца на один квадрат (32 счета)	1
21	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
22	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
23	ВПМ. Хореография. Изучение основных движений массового танца	1
24	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
25	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
26	ВПМ. Хореография. Закрепление основных элементов массового танца	1
27	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
28	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	1
29	ВПМ. Хореография. Учебная комбинация массового танца на один квадрат (32 счета)	1
30	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
31	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1
32	ВПМ. Хореография. Отработка танцевальных движений в ансамбле и цепочка последовательности в композиции	1
33	ВПМ. Мини-футбол. Учебная игра по мини-футболу	1
Баскетбол		8
ВПМ - Баскетбол		9
34	<u>ТБ на уроках спортивных игр.</u> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	
35	ВПМ. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1
36	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
37	ВПМ. Защитная стойка. Учебная игра.	1
38	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
39	ВПМ. Остановка в два шага. Учебная игра.	1
40	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
41	ВПМ. Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1
42	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
43	ВПМ. Бросок после ведения. Учебная игра.	1
44	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	1
45	ВПМ. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
46	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
47	ВПМ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебная игра.	1
48	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1

49	ВПМ. Ведение с изменением направления. Учебная игра.	1
50	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
Волейбол. ВПМ - Волейбол		7 9
51	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
52	ВПМ. Т.Б. на занятиях волейбола. Обучение перемещениям. Учебная игра	1
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
54	ВПМ. Основные правила игры. Учебная игра	1
55	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
56	ВПМ. Передачи мяча сверху. Учебная игра	1
57	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
58	ВПМ. Прием мяча снизу. Учебная игра	1
59	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
60	ВПМ. Передачи мяча в парах. Учебная игра	1
61	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
62	ВПМ. Прием мяча в парах. Учебная игра	1
63	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1
64	ВПМ. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1

65	ВПМ. Нападающий удар. Учебная игра	1
66	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
ВПМ. Гимнастика. ВПМ - Волейбол		10 5
67	<u>Техника безопасности.</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
68	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
69	ВПМ. Волейбол. Двухсторонняя игра.	1
70	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
71	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
72	ВПМ. Волейбол. Двухсторонняя игра.	1
73	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
74	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
75	ВПМ. Волейбол. Двухсторонняя игра.	1
76	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
77	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
78	ВПМ. Волейбол. Двухсторонняя игра.	1
79	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
80	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на	1

	90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	
81	ВПМ. Волейбол. Двухсторонняя игра.	1
Кроссовая подготовка.		5
ВПМ – Мини-футбол		4
82	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1
83	ВПМ. Мини-футбол. Двухсторонняя игра.	1
84	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
85	ВПМ. Мини-футбол. Двухсторонняя игра.	1
86	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
87	ВПМ. Мини-футбол. Двухсторонняя игра.	1
88	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
89	Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
90	ВПМ. Мини-футбол. Двухсторонняя игра.	1
Легкая атлетика.		11
ВПМ. Мини-футбол		1
Промежуточная итоговая аттестация		1
91	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
92	ВПМ. Мини-футбол. Двухсторонняя игра.	1
93	Итоговая аттестация по итогам учебного года	1
94	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
95	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
96	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития	1

	скоростных качеств.	
97	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
100	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
102	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	ИТОГО:	102 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура 8 класс - 68 часов
из них **ВПМ – 18 часов**

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
Легкая атлетика.		10
1	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для	1

	развития скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
10	Метание мяча на результат.	1
Кроссовая подготовка.		3
ВПМ. Мини-футбол		3
11.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1
12	ВПМ. ТБ на занятиях мини-футболом. Перемещения по площадке. Учебная игра.	1
13	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
14	ВПМ. Передачи мяча. Перемещения по площадке. Учебная игра.	1
15	Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
16	ВПМ. Удары по мячу. Перемещения по площадке. Учебная игра.	1
Баскетбол		7
ВПМ. Баскетбол		6
17	<u>ТБ на уроках спортивных игр.</u> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
18	ВПМ. Передачи мяча в парах, в движении. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
20	ВПМ. Ловля мяча после передачи. Учебная игра.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	ВПМ. Броски со штрафной линии. Учебная игра.	1
23	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие	1

	двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
24	ВПМ. Броски после ведения. Учебная игра.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
26	ВПМ. Броски с разных точек. Учебная игра.	1
27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол.		8
ВПМ. Волейбол		6
30	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
31	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
32	ВПМ. Передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
33	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
34	ВПМ. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
36	ВПМ. Нападающий удар. Учебная игра.	1
37	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
38	ВПМ. Подачи мяча. Учебная игра.	1
39	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1

40	ВПМ. Тактика в нападении и защите. Учебная игра.	1
41	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
42	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
43	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
Гимнастика.		8
44	<u>Техника безопасности.</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
45	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
46	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
47	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
48	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
49	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
50	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка.		3
ВПМ. Мини-футбол		3
52	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1

53	ВПМ. Пасс в движении. Учебная игра.	1
54	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	1
55	ВПМ. Удары по воротам. Учебная игра.	1
56	Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
57	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
Легкая атлетика.		10
Итоговая аттестация		1
58	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
59	Итоговая аттестация по итогам учебного года.	1
60	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
61	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
62	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1
63	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
64	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
65	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
66	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
67	Метание малого мяча на дальность.	1
68	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
ИТОГО:		68 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Физическая культура **9 класс** - 68 часов

из них **ВПМ** – 18 часов

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Колич ество часов
Легкая атлетика.		10
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
6	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
9	Техника выполнения метания мяча с разбега.	1
10	Метание мяча на результат.	1
Кроссовая подготовка. ВПМ. Мини-футбол		3 3
11.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.	1
12	ВПМ. ТБ на занятиях мини-футболом. Перемещения по площадке. Учебная игра.	1
13	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
14	ВПМ. Передачи мяча. Перемещения по площадке. Учебная игра.	1
15	Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
16	ВПМ. Удары по мячу. Перемещения по площадке. Учебная игра.	1
Баскетбол		7

ВПМ. Баскетбол		6
17	<u>ТБ на уроках спортивных игр.</u> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
18	ВПМ. Передачи мяча в парах, в движении. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1
20	ВПМ. Ловля мяча после передачи. Учебная игра.	1
21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	ВПМ. Броски со штрафной линии. Учебная игра.	1
23	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1 , 3×2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
24	ВПМ. Броски после ведения. Учебная игра.	1
25	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
26	ВПМ. Броски с разных точек. Учебная игра.	1
27	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
28	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
29	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2×2 , 3×3 , 4×4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
Волейбол.		8
ВПМ. Волейбол		6
30	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1

31	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
32	ВПМ. Передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1
33	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
34	ВПМ. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1
35	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
36	ВПМ. Нападающий удар. Учебная игра.	1
37	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
38	ВПМ. Поддачи мяча. Учебная игра.	1
39	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
40	ВПМ. Тактика в нападении и защите. Учебная игра.	1
41	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
42	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
43	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
Гимнастика.		8
44	<u>Техника безопасности.</u> Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
45	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
46	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1

	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	
47	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1
48	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1
49	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1
50	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка.		3
ВПМ. Мини-футбол		3
52	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1
53	ВПМ. Пасс в движении. Учебная игра.	1
54	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
55	ВПМ. Удары по воротам. Учебная игра.	1
56	Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
57	ВПМ. Двухсторонняя игра.	1
Легкая атлетика.		10
Итоговая аттестация		1
58	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1
59	Итоговая аттестация по итогам года.	1
60	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1
61	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
62	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	1

	скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	
63	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
64	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
65	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1
66	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
67	Метание малого мяча на дальность.	1
68	Прыжок в длину с разбега на оценку.	1
	ИТОГО:	68 ч.