

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 г. Екатеринбурга**

Приложение № 1
к основной образовательной программе
основного общего образования

Рассмотрено и принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29 августа 2019 г.

Утверждено
Приказ № 198/1 от 29 августа 2019 г.
Директор школы
И.К.Плугарева



**Рабочая программа основного общего образования
по физической культуре**

Составители: Попова М.В., Осипова О.С.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы МАОУ СОШ № 30, с учетом УМК Физическая культура. Лях В.И. (5-9)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- мотивация к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- способности ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Выпускник получит возможность для формирования:

- Выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- Адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- Установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на

гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

Тема	Количество часов
5 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в парах. Низкий старт - Бег из различных исходных положений с ускорением 30-60 метров; - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров. Совершенствование техники челночного бега 3*10 - Быстрый бег на месте сериями по 15-20 сек. Эстафета с предметами. - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; Совершенствование техники прыжка в длину с места. - ОРУ в движении; Прыжковые упражнения. Доклад: История Олимпийских игр - Прыжки через скакалку; ОРУ с предметами. - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места; Совершенствование техники метания малого мяча 150 грамм. - Броски и толчки набивных мячей 2 кг(ю), 1 кг (д); Прыжки и многоскоки. 	13 часов

<ul style="list-style-type: none"> - Метание малого мяча с места в стенку; ОРУ с набивными мячами. - Сдача контрольного норматива: метание малого мяча 150 грамм. Бег 1000 метров без учета времени - Бег в равномерном темпе до 6 минут; ОРУ. Специальные беговые упражнения. - Сдача контрольного норматива: бег 1000 метров на результат.ОФП. Подготовка к ГТО. 	
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Стойки и передвижение игрока. - Остановка катящегося мяча подошвой; Удары по мячу. - Эстафета с элементами футбола; Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. - Сдача контрольного норматива: техника остановки мяча ногой; Учебная игра. - Стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками; - Передача мяча двумя руками сверху в вертикальную цель. Игровые упражнения с мячом. - Сдача контрольного норматива: передача мяча сверху двумя руками; Техника выполнения приема мяча двумя руками снизу над собой; Тактика игры. - Приема мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Учебная игра по упрощенным правилам - Сдача контрольного норматива: прием мяча снизу двумя руками над собой; Техника выполнения прямой нижней подачи. - Передача мяча в парах, тройках различными способами. Учебная игра. - Прямая нижняя подача в определенную зону; Специальные упражнения с волейбольным мячом. - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Учебная игра в волейбол. ОРУ. - Упражнения с мячом в парах; Нижняя прямая подача мяча в парах и прием над собой. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: нижняя прямая подача; Учебная игра в волейбол. 	14 часов
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. ОРУ .Строевая подготовка. - Прыжки через скакалку из различных исходных ИП; Эстафета с использованием гимнастического инвентаря. - Сдача контрольного норматива: прыжки через скакалку на 2х ногах за 1 мин; Упражнения на гибкость, техника кувырка вперед. - ОРУ в парах; Техника опорного прыжка. Доклад: ЗОЖ и режим 	20 часов

<p>дня</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника наскока в упор присев и соскок прогнувшись; - Виды опорных прыжков, вскок и соскок; Круговая тренировка - Сдача контрольного норматива: техника наскока в упор присев и соскок прогнувшись; Подтягивание в висе. - Виды хватов; Техника кувырка назад. Ору на гибкость - Кувырок вперед и назад; Техника стойки на лопатках; Подтягивание в висе. - Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); Гимнастическая комбинация (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках) - Сдача контрольного норматива: Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); ОРУ на равновесие. - Техника моста из положения лежа со страховкой; Комбинация из разученных элементов. - ОРУ на гибкость; Гимнастическая полоса препятствий. - Комбинация из гимнастических элементов (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа); Техника выполнения полушпагата. - Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя; Комплекс упражнений стрейчинга. - Комбинация из гимнастических элементов (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат); Техника выполнения упражнения «Ласточка». - ОРУ на равновесие. Комбинация из гимнастических элементов (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, полушпагат, ласточка); - Сдача контрольного норматива: комбинация из ранее изученных гимнастических упражнений; П.И. «Удочка» -Эстафета с элементами гимнастики. ОРУ. - ОФП. Подготовка к ГТО. 	
<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени; - Техника лыжных ходов; Эстафета с предметами. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 1000 метров на результат; Техника попеременно двухшажного хода. - Подъем полуелочкой; Техника сведения коленей и постановка лыж на внутренние ребра в торможении плугом; ОРУ. - Техника попеременно двухшажного хода и торможение плугом; Лыжная прогулка 1200 метров. - Сдача контрольного норматива: техника попеременно двухшажного хода; П.И. «С горки на горку» - Техника постановки палок на снег в одновременно бесшажном ходе; ОРУ. 	<p>20 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Техника одновременно бесшажного хода; Доклад: Знаменитые лыжники Урала - Сдача контрольного норматива: техника одновременно бесшажного хода; П.И. «Пройди в ворота» - Техника поворота переступанием на месте; Лыжная прогулка 1500 метров; . Техника поворота переступанием в движении; Круговая эстафета. - Техника подъема полуелочкой, поворота переступанием и торможения плугом; Лыжная прогулка с искусственными препятствиями. - Лыжная прогулка до 2000 метров; Встречная эстафета. - Сдача контрольного норматива: техника подъема, поворотов и торможений; П.И. «В глубоком снегу» - Эстафета на время по командам; ОРУ. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 2000 метров без учета времени. ОФП. - Лыжная прогулка с преодолением препятствий; Виды эстафет на лыжах. - Сдача контрольного норматива: комбинированная эстафета; ОРУ. - Лыжная прогулка 2000 метров; П.И. «Снежки» - Передвижение на лыжах ранее изученными видами ходов; П.И. «Нарисуй солнце» 	
<p><u>Аэробика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Основные исходные положения; Упражнения для мышц ног и пресса с использованием гимнастического инвентаря. - Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; Обучение седу и прыжкам на фитболе. - Базовые шаги в аэробике; Прыжковые ОРУ, динамический и статический стрейчинг. - Сдача контрольного норматива: базовые шаги в аэробике; ОРУ с гимнастическими предметами. - Танцевальные шаги в аэробике; Круговая тренировка с гимнастическим инвентарем. - Сдача контрольного норматива: комплекс упражнений с инвентарем; Дыхательная гимнастика. - Силовая тренировка с гимнастическим оборудованием. 	7 часов
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижение баскетболиста. ОРУ с баскетбольными мячами. - Повороты без мяча и с мячом; Техника ведения мяча на месте; Ловля и передача мяча. - Ведение мяча правой и левой рукой; Ловля и передача мяча двумя руками от груди. 	16 часов

<ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольного норматива: Ведение мяча правой и левой рукой; ОРУ в парах. - Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках; Техника остановки прыжком. - Эстафета с мячами; Игра по упрощенным правилам. - Ведение мяча в движении правой и левой рукой; Остановка прыжком. - Комбинация из ранее изученных элементов; Учебная игра. - Сдача контрольного норматива: Остановка прыжком, ловля и передача мяча; Учебная игра. - Техника бросков двумя руками от груди в кольцо; П.И. «Точно в цель» - ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. - Сдача контрольного норматива: Бросок мяча двумя руками от груди; Учебная игра. - Ведение мяча. Ору с футбольными мячами. - Ведение мяча правой и левой ногой с преодолением препятствий; Остановка мяча ногой. - Ведение мяча с изменением скорости и направлением движения. П.И. Мини футбол - Сдача контрольного норматива: ведение футбольного мяча; Учебная игра. 	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (10-15 метров); Бег с ускорением 30-60 метров. - Сдача контрольного норматива: Бег 60 метров; Специальные беговые упражнения. - Стартовый разгон; ОРУ; Рванный бег. - Сдача контрольного норматива: Челночный бег 3*10 метров; Круговая тренировка. - Прыжок с места на дальность. ОРУ с предметами. - Бег на месте сериями по 15-20 сек; Прыжки и многоскоки. - Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину с места; Комбинированная эстафета. - Метание из различных исходных положений на дальность; Прыжки через препятствия. - Бег в равномерном темпе до 4 минут; Метание мяча 150 грамм на дальность. - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм на дальность; Специальные беговые упражнения - Бег в равномерном темпе до 6 минут; ОРУ на силу и выносливость.. - Бег 1000 метров без учета времени; П.И. «Передал- садись» - Сдача контрольного норматива: Бег 1000 метров на результат; 	<p>15 часов</p>

<p>Стрейчинг. - Встречная эстафета (передача палочки); ОРУ. - ОФП. Подготовка к ГТО</p>	
6 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 30 метров; Бег с ускорением до 50 метров. - Развитие скоростных способностей. Высокий старт. - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; Стартовый разгон; ОРУ; - Встречная эстафета, передача эстафетной палочки; Специальные беговые упражнения. - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; Метание на заданное расстояние на точность. - Метание в вертикальную цель (1*1) с расстояния 7-9 метров. - Метание мяча на дальность; ОРУ в движении. - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм на дальность; ОРУ в движении. - Прыжки по разметкам; Бег на выносливость 6 минут. - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места; Специальные беговые упражнения. - Бег на выносливость 1500 метров без учета времени; ОРУ. - Скоростная работа в парах; Эстафетный бег с препятствиями. Доклад: История возникновения и развития ГТО - Сдача контрольного норматива: бег 1500 метров на результат; ОРУ.</p>	13 часов
<p><u>Спортивные игры</u> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения, повороты, остановки игрока в баскетболе. - Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; ОРУ с баскетбольными мячами. - Сдача контрольного норматива: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; Техника броска одной рукой от плеча с места. - Техника броска двумя руками с места после ведения мяча; Броски одной рукой от плеча с места в вертикальную цель. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: бросок одной рукой от плеча с места; Учебная игра. - Ведение мяча с изменением направления движения и броски различными способами в кольцо. - Сдача контрольного норматива: техника броска двумя руками с места после ведения мяча. Учебная игра. - Инструктаж ТБ на уроках футбола. Ведение мяча правой и левой ногой; Техника удара внутренней частью подъема. - Сдача контрольного норматива: Техника удара внутренней</p>	11 часов

<p>частью подъема. Игра в «Мини футбол»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведение мяча с изменением направления движения; Удары с 5 метров на точность. - Техника жонглирования мячом; Работа в парах с мячом. 	
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Техника опорного прыжка ноги врозь. - ОРУ в движении; Виды опорных прыжков - Опорный прыжок ноги врозь; ОРУ на гибкость. - Сдача контрольного норматива: Техника опорного прыжка ноги врозь; Виды перестроений в гимнастике. - Гимнастическая комбинация (ласточка; кувырок вперед, назад; березка). ОРУ на гибкость. - Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Техника мостика из положения стоя со страховкой. - Строевые упражнения. Круговая тренировка; - Мост из положения, стоя со страховкой; ОРУ на гимнастической стенке. - Сдача контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); Прыжки на скакалке. - Техника прыжка в высоту способом перешагивания; ОРУ с гимнастическим оборудованием. - Прыжки в высоту; Техника переворота на 180 градусов вокруг своей оси. - Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту способом перешагивания; Развитие координационных способностей. - Силовая тренировка; Стречинг. - Техника уголка из вися на прямых руках; Строевые упражнения; Доклад: Личная гигиена - Виды группировок в гимнастике; Эстафета с гимнастическим оборудованием. - Сдача контрольного норматива: уголок из вися на прямых руках, количество раз; Составление гимнастической комбинации из ранее изученных элементов. - Использование самостраховки на уроке гимнастики. ОРУ на матах. - Развитие координационных способностей; Комбинация из акробатических элементов; - Эстафета с предметами; ОРУ. - Комплекс гимнастических упражнений; Стрейчинг. - Сдача контрольного норматива: комплекс гимнастических упражнений; ОРУ на скамье. - ОРУ со скакалкой; Лазание и перелазание по скамейкам. - Преодоление гимнастической полосы препятствий. Строевая подготовка. 	<p>23 часа</p>

<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Виды и техника ходов; Одежда и обувь лыжника. -Техника одновременно двухшажного хода; Техника подъема скользящего шага; - Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени; Развитие выносливости - Сдача контрольного норматива: техника одновременно двухшажного хода; П.И. «Пройди в ворота» - Техника подъема елочкой и спуска с горы в средней стойке; ОРУ с лыжными палками. - Техника поворота упором; Лыжная прогулка с подъемами и спусками. - Техника торможения полуплугом; Лыжная прогулка с подъемами, поворотами и спусками. - Лыжная прогулка 1500 метров; Повороты переступанием на месте на лыжах. - Подъемы полуелочкой и елочкой, повороты переступанием и упором, торможение плугом и полуплугом. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: техника подъемов, поворотов и торможений; П.И. «Снежки» - Эстафета на лыжах. Преодоление препятствий произвольным способом. - Лыжная прогулка 2000 метров без учета времени. П.И. - Встречная эстафета без палок; Техника одновременно одношажного хода. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 2000 метров на результат; ОРУ. - Спуски с горы из различных видов стоек; П.И. «Подними предмет». - Лыжная прогулка 2500 метров без учета времени; ОРУ. - Виды лыжного спорта. Лыжные гонки с подъемом, спуском и торможением 1000 метров - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 3000 метров без учета времени; ОРУ. 	<p>18 часов</p>
<p><u>Аэробика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Базовые шаги в аэробике; Диагностика ОФП. - Сдача контрольного норматива: Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; ОРУ с фитболом. - Сгибание и разгибание рук от пола (м), от скамьи (д); Комплекс аэробных упражнений. - Сдача контрольного норматива: комплекс аэробных упражнений с фитболом; Перестроения под музыкальное сопровождение. - Виды прыжков на скакалке; ОРУ на координацию под музыкальное сопровождение. 	<p>6 часов</p>

<p>- Сдача контрольного норматива: прыжки через скакалку на двух ногах через скакалку; ОФП</p>	
<p><u>Спортивные игры</u></p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча в парах с преодолением препятствий; Жонглирование мячом.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: жонглирование мячом, кол-во раз; Удары по воротам.</p> <p>- Удары на точность с 10 метров; Работа в парах с мячом.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: удары на точность с 10 метров верхом по воротам, кол-во раз; Учебная игра</p> <p>- Передача мяча в парах на месте и в движении с отскоками и ударами по воротам; Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: передача мяча с 3м с отскоком от стены за 30 сек, кол-во раз; П.И «Мини футбол».</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки, передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи в парах.</p> <p>- Волейбольные комбинации в парах в движении; Учебная игра.;</p> <p>- Техника верхней прямой передачи; Работа с мячом в тройках через сетку. Учебная игра.</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках волейбола Верхняя и нижняя передача в парах в движении; Виды блокирования.</p> <p>- Техника одиночного блокирования; Работа в парах, тройках. Учебная игра.</p> <p>- Тактика игры, игровые комбинации; ОРУ с волейбольными мячами.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: техника передачи мяча сверху двумя руками после передвижения; Учебная игра.</p> <p>- Подача мяча; Скоростная работа в парах с мячом через сетку; Игровые комбинации.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: техника приема мяча с низу после передвижения; Учебная игра.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: техника верхней прямой подачи; Учебная игра</p>	<p>16 часов</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Равномерный бег до 8 минут; ОРУ.</p> <p>- Скоростная работа; Виды старта;</p> <p>- Высокий старт до 50 метров; Специальные беговые упражнения</p> <p>- Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>- Комбинированная эстафета; ОРУ</p> <p>- Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; Прыжки на скакалке.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; Развитие координационных способностей.</p> <p>- Прыжки в длину с места и разбега; Бег на выносливость до 9 минут.</p>	<p>18 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Передача эстафетной палочки; Прыжковая эстафета. - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с мета; Метание мяча из различных исходных положений. - ОРУ с набивными мячами; Рваный бег. Доклад: Влияние упражнений на различные системы организма - Метание набивного мяча из различных исходных положений; ОРУ на скамье. - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм; Бег 1000 метров без учета времени. - Бег 1500 метров без учета времени; ОРУ. - Бег на короткие дистанции с преодолением горизонтальных препятствий; Стрейчинг. - Сдача контрольного норматива: бег 1500 метров на результат; Дыхательная гимнастика. - Эстафета на время; ОФП. - Специальные беговые упражнения; Подготовка к ГТО. 	
7 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Бег по дистанции 20-30 метров, стартовый разгон; - Бег по дистанции 30-60 метров; Финиширование - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; Развитие скоростно-силовых качеств; - Специальные беговые упражнения; Ускорение по 3*10 метров; - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; ОРУ на координацию; - Метание набивного и малого мяча из различных исходных положений; ОРУ; - Метание мяча в вертикальную цель с 5-6 метров; Специальные беговые упражнения. - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм на дальность; П.И. «Салки» - Прыжки в длину с места; ОРУ в движении. Доклад: История возникновения и формирования физической культуры. - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места; Бег на выносливость 7 минут; - Бег 1500 метров без учета времени; Техника дыхания; ОРУ. - Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки; Специальные беговые упражнения; - Сдача контрольного норматива: бег 1500 метров на результат; П.И. «Разведчики и часовые» 	13 часов
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр Техника верхней передачи сверху за голову; ОРУ. Учебная игра. - Верхняя передача мяча и прием мяча снизу в парах, тройках, через 	16 часов

<p>сетку; Перемещения и остановки в стойке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольного норматива: передача сверху за голову; Техника прямого нападающего удара. - Техника верхней передача в прыжке; Учебная игра. - Сдача контрольного норматива: передача двумя руками сверху в прыжке; Прямая подача; - Тактика игры, игровые комбинации; Техника двойного блокирование; ОРУ - Сдача контрольного норматива: верхняя подача в определенную зону; Учебная игра. - Прямой нападающий удар; Двойной блок; Работа в парах с мячом в движении. - Сдача контрольного норматива: прямой нападающий удар с места; Ору с мячами - Работа в тройках с мячом через сетку; Техника свободного падения. Учебная игра. - Прием мяча после подачи, нападения; Учебная игра. - Инструктаж ТБ на уроках футбола ведение мяча правой и левой ногой, работа в парах; ОРУ с футбольными мячами. - Техника перехвата мяча; П.И. «Мини футбол» - Сдача контрольного норматива: жонглирование мячом, кол-во раз; Техника ударов по мячу серединой подъема; - Работа в тройках с мячом с передвижением по площадке и удары по воротам; Учебная игра. - Сдача контрольного норматива: техника удара по мячу серединой подъема; Учебная игра. 	
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Силовая тренировка с использованием гимнастического оборудования. - ОРУ с предметами; Строевая подготовка; Подтягивание. - Сдача контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); Стрейчинг. - ОРУ на гибкость; Гимнастические комбинации из 3,4 элементов. - Развитие силовых и координационных способностей; ОРУ на гибкость. - Сдача контрольного норматива: наклон вперед на гимнастической скамье из положения стоя; Техника стойки на голове (м), кувырок назад в полушпагат (д). - Комплекс гимнастических упражнений с использованием гимнастического инвентаря; Упражнения на растяжку в парах. - Упражнения на гимнастическом бревне(шаги, прыжки); Доклад: Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями - Комплекс гимнастических упражнений; ОРУ. - Сдача контрольного норматива: стойка на голове (м), кувырок назад в полушпагат (д); Опорные прыжки. 	<p>18 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - ОРУ в ходьбе; Опорные прыжки ноги врозь (д), согнув ноги (м) - Упражнения на гимнастическом бревне (повороты, соскок и наскок); прыжки на скакалке. - Сдача контрольного норматива: опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м); Техника прыжков с высоты. - Прыжок с высоты из различных исходных положений; ОРУ на координацию. - Комплекс упражнений на гимнастическом бревне. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: прыжок с высоты из различных исходных положений; Стрейчинг. - Круговая тренировка. Упражнения на расслабление. - Строевая подготовка. Диагностика ОФП. 	
<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная прогулка различными техниками ходов. - Техника одновременно одношажного конькового хода. - Техника ходов; Повороты переступанием в движении - Сдача контрольного норматива: одновременный одношажный коньковый ход; Подъемы и спуски с горы. - Лыжная прогулка с преодолением подъемов и спусков; Техника поворота махом на месте. - Эстафета с предметами; ОРУ без палок; - Подъем елочкой и полуелочкой; Спуск из различных исходных положений. - Сдача контрольного норматива: техника спуска из различных исходных положений; Лыжная прогулка 1000 метров. - Лыжная прогулка 2000 метров без учета времени; Техника подъема лесенкой. - Лыжная прогулка с преодолением подъемов, спусков на склоне. - Эстафета на лыжах. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 2000 метров на результат; Катание с горки. - Лыжная прогулка с преодолением подъемов, спусков на склоне до 45 градусов. - Лыжная прогулка 2500 метров без учета времени; - Встречная эстафета с преодолением препятствий. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 3000 метров без учета времени; - Лыжная прогулка различными техниками ходов с подъемами и спусками; ОРУ с палками. - Подъем в гору скользящим шагом, повороты и спуски различными техниками. 	18 часов
<p><u>Аэробика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Силовая тренировка. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание 	8 часов

<p>туловища, в упоре лежа; Базовые шаги в аэробике под музыкальное сопровождение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Танцевальная аэробика с элементами силовых упражнений. - Сдача контрольного норматива: прыжки через скакалку на двух ногах, за 1 мин; Упражнения с гимнастической резинкой. - Связка танцевальных шагов в аэробике на 8 и 16 счетов; ОРУ. - Сдача контрольного норматива: танцевальные шаги в аэробике; ОРУ с фитболами. - ОРУ с обручами; Силовая тренировка. - Сдача контрольного норматива: комплекс упражнений с гимнастической резинкой; Стречинг. 	
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках футбола. Упражнения в парах, тройках с мячом у стенки. - Скоростная работа в парах; Техника ударов верхом по воротам. П.И. Мини футбол» - Сдача контрольного норматива: передача мяча с 3 метров с отскоком от стены за 30 сек; Учебная игра. - Удары на точность верхом по воротам; Развитие выносливости. - Сдача контрольного норматива: удары на точность верхом по воротам, из 5 попыток кол-во раз; Учебная игра. - Упражнения с мячом в парах, тройках, четверках с перемещением по площадке. Удары по воротам через пас. - Игровые комбинации; Тактика игры. Учебная игра.. - Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении с поворотами вокруг себя. ОРУ. - Тактика и техника работы в защите; Ведением мяча спиной к защитнику с изменением скорости и направления движения. - Сдача контрольного норматива: ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику; Учебная игра. - Техника бросков мяча с двух шагов в кольцо; Упражнения в парах, тройках, четверках с мячом. - Игра в нападение; Остановка прыжком. ОРУ. <p>Доклад: Самоконтроль</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольного норматива: передача двумя руками сверху; Учебная игра. - Броски мяча с двух шагов после ловли и ведения мяча; Упражнение звездочка. - Сдача контрольного норматива: бросок после ведения и ловли мяча; Работа с мячом в парах. - Техника броска одной рукой от плеча прыжком; Броски по кольцу с сопротивлением защитника. - Вырывание и выбивание мяча; Игра в нападение. - Сдача контрольного норматива: бросок одной рукой от плеча 	<p>18 часов</p>

прыжком; Учебная игра.	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Бег на короткие дистанции из различных исходных положений. Стартовый разгон. - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; Скоростная работа в парах. - Низкий старт; Встречная эстафета. - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; ОРУ с набивными мячами. - Метание мяча в вертикальную цель; Развитие скоростных качеств. - Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Доклад: ЗОЖ и рациональное питание - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм; Развитие скоростной выносливости. - Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. П.И. «Краденое знамя» - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места; Бег на выносливость 7 минут - Бег 1500 метров без учета времени; Специальные беговые упражнения. - Бег с преодолением препятствий. Развитие скорости и выносливости. - Сдача контрольного норматива: бег 1500 метров на результат; ОРУ. - Комбинированная эстафета на время -ОФП. Подготовка к ГТО. 	14 часов
8 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт; Бег 30-60 метров; ОРУ. - Техника бега по выражу; Специальные беговые упражнения. - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; Развитие скоростно-силовых способностей. - Спринтерский бег; ОРУ в движении. - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; Метание малого мяча с разбега; - Преодоление полосы препятствий (6-8 препятствий); Метание малого мяча на дальность. - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм на дальность; Прыжки на длинной скакалке. - Развитие выносливости; Бег на длинные дистанции. - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места; Бег 2000 метров без учета времени. - Развитие скоростных способностей; Эстафетный бег. - Круговая тренировка; ОРУ в парах. 	12 часов

<p>- Сдача контрольного норматива: бег 2000 метров на результат; Развитие выносливости.</p>	
<p><u>Спортивные игры</u></p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Работа в парах в движении с преодолением препятствий; Развитие физических качеств.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: ведение мяча с изменением направления и обвода препятствий; Технические приемы игры в баскетбол.</p> <p>- Совершенствование изученных приемов в двухсторонней игре; Развитие двигательных качеств.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: бросок в кольцо после ведения (из 5 бросков; Техника броска мяча одной рукой от головы в движении.</p> <p>- Технические и тактические действия в защите и нападении; Учебная игра.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: бросок мяча одной рукой от головы в движении; Техника штрафного броска.</p> <p>- Совершенствование изученных приемов в двухсторонней игре; Развитие двигательных качеств.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: штрафной бросок; Учебно-тренировочная игра.</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках футбола. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью в парах, тройках, четверках; ОРУ.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью; Остановки мяча и удары по катящемуся мячу внешней частью подъема</p> <p>- Стойки и передвижения вратаря; Вбрасывание мяча из-за боковой линии. П.И. Мини футбол</p> <p>- Выполнение дальних передач; Изучение обманных движений в футболе; Остановка мяча в движении.</p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках футбола. Ведение мяча между стойками и их обводка; Учебная игра</p> <p>- Ведение мяча рывком; Остановка мяча грудью; Ведения по кругу.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: удар по катящемуся мячу внешней частью подъема; Учебная игра.</p>	<p>15 часов</p>
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <p>- Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Упражнения в равновесии и развитие координационных способностей.</p> <p>- Развитие гибкости; ОРУ с гимнастическим оборудованием.</p> <p>- Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; Вольные упражнения в гимнастике.</p> <p>- Развитие силы, силовой и статической выносливости; Висы и упоры.</p>	<p>20 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Техника кувырков вперед слитно; ОРУ с фитболами. - Сдача контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); Развитие физических качеств - Комплекс ранее изученных упражнений; Техника переворота в сторону. - Мост из положения стоя со страховкой (д), стойка на руках у стены; ОРУ. - Техника выполнения длинного кувырка вперед; Виды группировок. - Сдача контрольного норматива: Последовательное выполнение 5 кувырков слитно; Техника стойка на руках (м), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д); - Комплекс ранее изученных гимнастических упражнений из 5-6 элементов. - Опорные прыжки; Развитие координационных способностей. - Техника опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (м); прыжка боком с поворотом на 90 градусов (д); Гимнастические элементы. - Сдача контрольного норматива: стойка на руках (м), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д); Опорные прыжки. - Стрейчинг; Комплекс упражнений с резинкой. - Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д); ОРУ - Комплекс упражнений на гимнастическом коврике на осанку - Сдача контрольного норматива: опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д); Растяжка. - Комплекс упражнений с гантелями. Развитие силы и выносливости. - ОФП. Подготовка к ГТО. 	
<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени. - Техника одновременно одношажного хода (стартовый вариант); Выработка общей выносливости. - Лыжная прогулка 1500 метров с преодолением подъемов, спусков и поворотов. ОРУ. - Сдача контрольного норматива: техника одновременно одношажного хода (стартовый вариант); Техника выката со склона - Техника поворота плугом; Повороты в движении; Комбинация техник лыжных ходов; - Лыжная прогулка 2000 метров коньковым ходом; Спуски, подъемы и торможения. - Комбинация техник подъемов, поворотов плугом и спуском с выкатом со склона. - Сдача контрольного норматива: техника поворота плугом; Торможение упором, преодоление бугров и впадин. 	<p>18 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Лыжная прогулка 2500 на время; П.И. «Салки». Доклад: Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах - Лыжная прогулка 3000 метров без учета времени; Выработка общей выносливости. - Выкат со склона с преодоление искусственно созданным препятствием; Техника попеременно четырехшажного хода. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 3000 метров на результат; ОРУ. - Встречная эстафета с подъемами и спусками. - Лыжная прогулка 4000 метров без учета времени; - Спуски и подъемы в гору различными способами из различных стоек. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 5000 метров без учета времени; - Комбинация техник лыжных ходов и поворотов; П.И. «Салки» - Эстафета с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости. 	
<p><u>Аэробика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Развитие силы, силовой и статической выносливости; - Сдача контрольного норматива: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; Прыжковые шаги в аэробике - Комплекс аэробных упражнений с оборудованием. - Сдача контрольного норматива: прыжки на скакалке на двух ногах, за 1 минуту; Стрейчинг. - Динамическая зарядка под музыкальное сопровождением с использованием базовых шагов и прыжков в аэробике. - Сдача контрольного норматива: комплекс упражнений с утяжелителями; Растяжка. - Комплекс шагов и прыжков в аэробике под музыкальное сопровождение. 	7 часов
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча по кругу; Техника владения мячом (жонглирование). - Сдача контрольного норматива: жонглирование серединой лба на месте; Учебная игра. - Отбор и перехват мяча; Развитие скоростных качеств; Работа с мячом в парах, тройках, четверках. - Выбор позиции игрока; Работа в пас; Развитие двигательных качеств. - Сдача контрольного норматива: комбинация из основных элементов перемещений и владения мячом; Учебная игра. - Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Чередования видов верхней передачи мяча в парах, тройках, четверках; Развитие координационных способностей. 	17 часов

<ul style="list-style-type: none"> - Техника прямого нападающего удара с разбега; Прием мяча снизу после подачи. - Тактика нападения, блокирования и приема мяча; Учебная игра - Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Совершенствование изученных приемов учебной игре. Развитие двигательных качеств. - Прямой нападающий удар с разбега, работа в пас и техника двойного блока; ОРУ. - Сдача контрольного норматива: передача мяча сверху двумя руками в определенную зону; Учебно-тренировочная игра. -Игровые комбинации; Прием мяча снизу после подачи в определенную зону; Доклад: Развитие олимпийского движения в России - Сдача контрольного норматива: прямой нападающий удар с разбега; Учебная игра - Игровые комбинации с мячом у сетки; Техника падений «рыбкой», «перекатом». - Сдача контрольного норматива: Прием мяча снизу после подачи в определенную зону; Учебная игра. - Подача мяча, прием, пас и нападение в четверках через сетку; Развитие координационных способностей. - Сдача контрольного норматива: отбивание мяча кулаком у сетки; Учебная игра. 	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Старт, стартовый разгон; Бег по дистанции. - Финиширование; Специальные беговые упражнения. - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; Эстафетный бег. - Развитие скоростной выносливости; Кросс по пересеченной местности. - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10 метров; Кроссовая подготовка. - Метание набивного и малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с места и 3-5 шагов. ОРУ. - Специальные упражнения прыгуна; Метание малого мяча 150 грамм на дальность. - Сдача контрольного норматива: метание мяча 150 грамм на дальность; Прыжки с разбега в длину. - Техника спортивной ходьбы; Развитие силы и выносливости - Бег 2000 метров без учета времени; Прыжки с разбега в высоту - Сдача контрольного норматива: Прыжок в длину с места; Бег на выносливость 10 минут. ОРУ. - Кроссовая подготовка и тактика бега. Диагностика ОФП. - ОРУ с использованием оборудования; Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. - Сдача контрольного норматива: бег 2000 метров на результат; 	<p>16 часов</p>

<p>Растяжка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Эстафета с преодолением горизонтальных препятствий. - Круговая тренировка на силу и выносливость. П.И. Охотники и утки. 	
9 класс	
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Стартовый разгон - Сдача контрольного норматива: бег 60 метров; развитие скоростных способностей - Бег из различных исходных положений. Эстафетный бег - Сдача контрольного норматива: челночный бег 3*10; ОРУ в движении. - Метание мяча с разбега. Броски и толчки набивного мяча до 3 кг - Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 18 м (ю) ,12м (д). ОРУ - Сдача контрольного норматива: -метание мяча 150 грамм на дальность; Прыжки на длинной скакалке различными способами - Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега. Специально беговые упражнения Доклад: Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовку - Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места; Бег 2000 метров без учета времени. - Эстафетный бег. Финиширование. Техника бега на длинные дистанции - Круговая тренировка; ОРУ в парах. - Сдача контрольного норматива: бег 2000 метров на результат. Развитие выносливости. ОРУ -Комбинированная эстафета с передачей палочки. ОРУ на месте. 	13 часов
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Передача мяча у сетки. Упражнения в парах, тройках, четверках с мячом. - Сдача контрольного норматива: Техника одиночного блока; Учебная игра. - Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча в прыжке через сетку. - Упражнения с мячом в парах, тройках, четверках и у сетки. - Сдача контрольного норматива: прием мяча отраженного сеткой; Техника передачи мяча сверху за голову в прыжке. - Нападающий удар с передачи мяча сверху за голову в прыжке. Игровые комбинации. - Сдача контрольного норматива: Передача мяча сверху за голову в прыжке; Учебная игра. - Прямой нападающий удар из различных зон. Специальные 	16 часов

<p>упражнения с мячом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сдача контрольного норматива: Прямой нападающий удар с разбега в определенную зону; Учебная игра. - Игровые комбинации. Тактика игры, с выходом пасующего с задней линии. Ору с мячом - Техника верхней подачи в прыжке. Учебная игра. Доклад: История возникновения и развития ВСК ГТО. - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игровые комбинации. - Удары по летящему мячу средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. - Сдача контрольного норматива: Вбрасывание мяча руками на дальность, кол-во метров. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. - Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты). - Сдача контрольного норматива: жонглирование мячом, количество раз. Учебная игра 	
<p><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Упражнения на гибкость и пресс. Вольные упражнения в гимнастике. - ОРУ с гимнастическим оборудованием. Упражнения в равновесии и развитие координационных способностей - Развитие силы, силовой и статической выносливости; Висы и упоры. - Сдача контрольного норматива: наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье; Техника кувырков слитно. - Техника 3-5 кувырков вперед слитно; ОРУ с фитболами. - ОРУ с гимнастической палкой. Техника переворота в сторону. - Сдача контрольного норматива: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (д); Развитие физических качеств - Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д), стойка на голове и руках (м); ОРУ - Виды группировок. Техника кувырка «прыжком». - Сдача контрольного норматива: из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д); - Опорные прыжки; Развитие координационных способностей. - Техника опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (м); прыжка боком с поворотом на 90 градусов (д); Гимнастические элементы. - Сдача контрольного норматива: Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д); 	<p>18 часов</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Техника длинного кувырка вперед с трех шагов разбега. Стретчинг - Комплекс упражнений с гимнастической резинкой. - Сдача контрольного норматива: Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; ОРУ - Комплекс ранее изученных гимнастических упражнений из 5-6 элементов. - Комплекс упражнений с гантелями. Развитие силы и выносливости. 	
<p><u>Лыжная подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная прогулка 1000 метров без учета времени. - Техника одновременно одношажного хода (стартовый вариант); Выработка общей выносливости - Техника попеременно четырехшажного хода. ОРУ - Сдача контрольного норматива: попеременный четырехшажный ход; Техника выката со склона. - Техника поворота плугом; Повороты в движении; Комбинация техник лыжных ходов; - Лыжная прогулка 2000 метров без учета времени. ОРУ - Спуски, подъемы и торможения. преодоление бугров и впадин. - Сдача контрольного норматива: лыжная прогулка 3000 метров на результат; П.И. «Салки». - Техника преодоления контруклона. Спуски с горы. - Выкат со склона с преодоление искусственно созданным препятствием. - Лыжная прогулка 3000 метров без учета времени Выработка общей выносливости. - Сдача контрольного норматива: Техника преодоления контруклона; Выработка общей выносливости. - Торможение упором, преодоление бугров и впадин. ОРУ - Лыжная прогулка 4000 метров без учета времени. - Встречная эстафета с подъемами и спусками. Спуски и подъемы в гору различными способами из различных стоек. - Сдача контрольного норматива: Лыжная прогулка 5000 метров без учета времени; - Эстафета с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости - Комбинация техник лыжных ходов и поворотов; П.И. «Салки» 	18 часов
<p><u>Аэробика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках аэробики. Двойные прыжки на скакалке. Развитие силы. - Сдача контрольного норматива: прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту; Прыжковые шаги в аэробике. - Танцевальная связка по блокам с правой и левой ноги под музыкальное сопровождение и под счет. - Комплекс аэробных упражнений с оборудованием. - Сдача контрольного норматива: Танцевальная связка по блокам 	7 часов

<p>с левой и правой ноги; Растяжка</p> <ul style="list-style-type: none"> - Силовая тренировка. ОРУ с фитболами - Сдача контрольного норматива: <p>Сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; Танцевальные шаги в аэробике.</p>	
<p><u>Спортивные игры</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча по кругу и по прямой с преодолением препятствий и удару по воротам. - Сдача контрольного норматива: Ведение мяча, обводка конусов и удар по воротам, сек; Стойка вратаря. - Удар по летящему мячу. «Обводки» с уходом вправо влево. - Удары по воротам с сопротивлением защитника. - Сдача контрольного норматива: Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы; Учебная игра - Инструктаж ТБ на уроках баскетбола Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью в парах, тройках, четверках; ОРУ. - Технические приемы игры в баскетбол, бросок одной рукой от головы в прыжке; Штрафной бросок. - Бросок в кольцо после ведения мяча. Бросок в кольцо двумя руками от головы (д). Учебно-тренировочная игра - Инструктаж ТБ на уроках спортивных игр. Работа в парах в движении с преодолением препятствий; Развитие физических качеств. - Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (м), бросок двумя руками от головы (д). Игровые комбинации - Сдача контрольного норматива: Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (м), бросок двумя руками от головы (д) Учебная игра. - Броски в кольцо с 5 точек на месте и в движении. ОРУ поточечно (10-15 упражнений). - Совершенствование изученных приемов в двухсторонней игре; Развитие двигательных качеств - Сдача контрольного норматива: бросок в кольцо с 5 точек; Учебно-тренировочная игра - Комбинация из ранее изученных 3-5 элементов. Учебная игра - Сдача контрольного норматива: Штрафной бросок из 10 бросков; Развитие двигательных качеств. - Технические и тактические действия в защите и нападении; - Совершенствование изученных приемов в двухсторонней игре; Развитие двигательных качеств. - Сдача контрольного норматива: Комбинация из ранее изученных элементов; Учебная игра 	<p>19 часов</p>
<p><u>Легкая атлетика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Старт, стартовый 	<p>14 часов</p>

разгон; Бег на месте сериями по 15-20 сек.

- **Сдача контрольного норматива:** Бег 60 метров; Финиширование; Специальные беговые упражнения.

- Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег.

- **Сдача контрольного норматива:** Челночный бег 3*10; Кроссовая подготовка.

- Специальные упражнения прыгуна; Метание малого мяча 150 грамм на дальность.

- Метание набивного и малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели с места и 3-5 шагов. ОРУ

- **Сдача контрольного норматива:** Метание мяча 150 грамм; Техника тройного прыжка

- Бег 2000 метров без учета времени; Прыжки с разбега в высоту

Доклад: Олимпиады современности

- **Сдача контрольного норматива:** прыжок в длину с места; Бег на выносливость 10 минут. ОРУ.

- Кроссовая подготовка и тактика бега. Диагностика ОФП

- Эстафета с преодолением горизонтальных препятствий

- **Сдача контрольного норматива:** бег 2000 метров на результат;

- Техника спортивной ходьбы; Развитие силы и выносливости.