**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Нижегородской области**

**Департамент образования администрации г. Нижний Новгород**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 82»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна научно-методическом советеПротокол № 1от «28» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНОна педагогическом советеПротокол № 11от « 31» августа2023 г. | УТВЕРЖДЕНОприказом директораН.Г. ГоворовойПриказ № 262-оот «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 226318)

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

для обучающихся 5-9 классов

Составители: учителя физической культуры МАОУ «Лицей № 82»:

Благовещенская Т.Б.

Саичев А.Ю.

Кузнечикова О.П.

г. Нижний Новгород

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-7 КЛАСС

Пояснительная записка

***Цели изучения предмета физическая культура***

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи:***

*Развивающая направленность*

* формировать устойчивость мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом;
* способствовать развитию физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов;
* способствовать приобретению знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий спортивной, оздоровительно и прикладно-ориентированной физической культурой;
* познавать свои физически способности и уметь их целенаправленно развивать.

*Воспитывающая направленность*

* содействовать активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения;
* приобщать к культурным ценностям, истории и современному развитию;
* формировать положительные навыки и умения в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в  избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; 6 выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
* выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; 6 демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
* демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.* Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название темы/урока** |  |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований. | 1-7.09 |
| 2 | Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, ускорение 3х20 м.  |  |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча в цель. | 8-14.09 |
| 4 | Техника спринтерского бега: 60 м. Метание т/ мяча. |  |
| 5 | Техника метания т/мяча на дальность: обучение правильному хвату мяча, замаху и броску. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). | 15-21.09 |
| 6 | Метание т/мяча на дальность: разучивание способов разбега. |  |
| 7 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 1000м. | 22-28.09 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: выбор разбега, отталкивание. Эстафета по кругу. |  |
| 9 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. | 29-5.10 |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета с элементами л/а. |  |
|  | **баскетбол** |  |
| 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, передвижение приставным шагом с изменением направления. | 6-12.10 |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/и «светофор». |  |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом. | 13-19.10 |
| 4 | Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу. |  |
| 5 | Ловля и передача мяча со сменой места после передачи. П/и «мяч ловцу». | 20-26.10 |
| 6 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/и «мяч по кругу. |  |
| 7 | Бросок мяча в корзину двумя руками после ведения. Эстафета с элементами б/б. | 6-12.11 |
| 8 | Соединение изученных элементов в комбинацию. П/и «гонка 2-3 мячей». |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на мест. Кувырок вперёд в группировки. Отжимание. | 13-19.11 |
| 2 | Строевые упражнения в движении. Кувырок назад в группировки. |  |
| 3 | Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 20-26.11 |
| 4 | Комбинация из изученных элементов. Упражнение на пресс. |  |
| 5 | Эстафета с элементами акробатики. | 27-3.12 |
| 6 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 7 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). | 4-10.12 |
| 8 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 9 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 11-17.10 |
| 10 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |  |
| 11 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 18-24.12 |
| 12 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазанье по канату. |  |
| 13 | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастической стенке. | 25-31.12 |
| 14 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |  |
|  | **лыжная подготовка** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1 км. | 10-16.01 |
| 2 | Одновременный бесшажный ход (где применяется). |  |
| 3 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 1 км. | 17-23.01 |
| 4 | Торможение "плугом", спуск в средней стойке. |  |
| 5 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 1 км. | 24-30.01 |
| 6 | Спуск в средней стойке, подъём наискось "полуёлочкой". |  |
| 7 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 31-6.02 |
| 8 | Попеременный двухшажный ход, |  |
| 9 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 7-13.02 |
| 10 | Лыжная эстафета. |  |
| 11 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 1 км на результат. | 14-20.02 |
| 12 | Повороты переступанием на месте. Спуск, падение на бок, торможение "плугом". |  |
| 13 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 21-27.02 |
| 14 | Эстафета с элементами лыжных ходов, спуски и подъемы. |  |
|  | **волейбол** |  |
| 1 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. | 28-6.03 |
| 2 | Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте.  |  |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. То же через сетку. | 7-13.03 |
| 4 | Боковая подача в парах через сетку. Пионербол с элементами волейбола. |  |
| 5 | Правила игры в волейбол. Передача в парах. | 14-20.03 |
| 6 | Правила игры в волейбол. Приём мяча двумя руками снизу. |  |
| 7 | Приём мяча двумя руками снизу. Пионербол с элементами волейбола. | 30-5.04 |
| 8 | Нижняя прямая подача. Пионербол с элементами волейбола. |  |
|  | **легкая атлетика** |  |
| 1 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". | 6-12.04 |
| 2 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Первая помощь при травмах. |  |
| 3 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорение 3х30м. | 13-19.04 |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег на результат 30м, 60м |  |
| 5 | Кросс по пересечённой местности 1000м. п/и "Точно в мишень" | 20-26.04 |
| 6 | Метание т/м с мяча на дальность. п/и "К своим флажкам". |  |
| 7 | Метание т/м с мяча на дальность. Прыжки-многоскоки. | 27-3.05 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. | 4-10.05 |
| 10 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
|  | **футбол** |  |
| 1 | Способы передвижения без мяча. Удар внутренней стороной стопы. | 11-17.05 |
| 2 | Остановка катящегося мяча способом «наступания». Учебная игра. |  |
| 3 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).  | 18-25.05 |
| 4 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра. |  |

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

* характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
* измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
* контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
* готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
* отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
* составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
* выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
* выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов  — имитация передвижения);
* выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с  ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

 **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

 Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название темы/урока** |  |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований. | 1-7.09 |
| 2 | Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, ускорение 3х20 м.  |  |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча по движущейся цели. | 8-14.09 |
| 4 | Техника спринтерского бега: 60 м. Метание т/ мяча. |  |
| 5 | Техника метания т/мяча на дальность: способы разбега и броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). | 15-21.09 |
| 6 | Метание т/мяча на дальность: разучивание способов разбега. Техника передачи эстафетной палочки. |  |
| 7 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 1500м. | 22-28.09 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: выбор разбега, отталкивание. Эстафета по кругу. |  |
| 9 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. | 29-5.10 |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафетный бег. |  |
|  | **баскетбол** |  |
| 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, способы остановки. | 6-12.10 |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. |  |
| 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом, после отскока от пола в группах. | 13-19.10 |
| 4 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения по сигналу. |  |
| 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в параллельном передвижении. | 20-26.10 |
| 6 | Бросок мяча двумя руками после ведения. Индивидуальная защита. |  |
| 7 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Взаимодействие двух игроков. | 6-12.11 |
| 8 | Комбинация из изученных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Кувырки вперёд-назад в группировки. Отжимание. | 13-19.11 |
| 2 | Строевые упражнения в движении. Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. |  |
| 3 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 20-26.11 |
| 4 | Акробатическая комбинация. Упражнение на пресс. |  |
| 5 | Эстафета с элементами акробатики. Упражнения со скакалкой. | 27-3.12 |
| 6 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 7 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). | 4-10.12 |
| 8 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 9 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 11-17.10 |
| 10 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |  |
| 11 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 18-24.12 |
| 12 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Лазанье по канату. |  |
| 13 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Упражнения на гимнастической стенке. | 25-31.12 |
| 14 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |  |
|  | **лыжная подготовка** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км. | 10-16.01 |
| 2 | Одновременный бесшажный ход (где применяется). |  |
| 3 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2 км. | 17-23.01 |
| 4 | Торможение "плугом", спуск в средней стойке. |  |
| 5 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 24-30.01 |
| 6 | Спуск в средней стойке, подъём "ёлочкой". |  |
| 7 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 31-6.02 |
| 8 | Одновременный двухшажный ход, |  |
| 9 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 7-13.02 |
| 10 | Лыжная эстафета. |  |
| 11 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км на результат. | 14-20.02 |
| 12 | Повороты переступанием на месте. Спуск, падение на бок, поворот и торможение "упором". |  |
| 13 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 21-27.02 |
| 14 | Эстафета с элементами лыжных ходов, спуски и подъемы. |  |
|  | **волейбол** |  |
| 1 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. | 28-6.03 |
| 2 | Передача мяча над собой, сверху двумя руками на месте.  |  |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. То же через сетку. | 7-13.03 |
| 4 | Прямая подача снизу. Пионербол с элементами волейбола. |  |
| 5 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 14-20.03 |
| 6 | Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 7 | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, нападающий удар.  | 30-5.04 |
| 8 | Нижняя прямая подача. Игровые задания с элементами волейбола. |  |
|  | **легкая атлетика** |  |
| 1 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". | 6-12.04 |
| 2 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".  |  |
| 3 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорение 3х30м. | 13-19.04 |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег на результат 30м, 60м |  |
| 5 | Кросс по пересечённой местности 1500м. п/и "Точно в мишень" | 20-26.04 |
| 6 | Метание т/м с мяча на дальность. Техника передачи эстафетной палочки. |  |
| 7 | Метание т/м с мяча на результат. Прыжки-многоскоки. | 27-3.05 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Техника бега по виражу. |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. | 4-10.05 |
| 10 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
|  | **футбол** |  |
| 1 | Способы передвижения без мяча. Удары по катящемуся мячу с разбега. | 11-17.05 |
| 2 | Удар внутренней частью подъёма. Жонглирование. Учебная игра. |  |
| 3 | Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).  | 18-25.05 |
| 4 | Основная стойка вратаря. Удары на точность. Учебная игра. |  |

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

* проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
* объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
* составлять планы самостоятельных занятий физической и  технической подготовкой, распределять их в недельном и  месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
* 6 выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
* составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
* выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
* выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
* выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
* выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
* демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности) футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название темы/урока** |  |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований. | 1-7.09 |
| 2 | Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, ускорение 3х20 м.  |  |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. Метание т/мяча по движущейся цели. | 8-14.09 |
| 4 | Техника спринтерского бега: 60 м. Метание т/ мяча. |  |
| 5 | Техника метания т/мяча на дальность: способы разбега и броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). | 15-21.09 |
| 6 | Метание т/мяча на результат. Техника передачи эстафетной палочки, бег по виражу. |  |
| 7 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 1500м. | 22-28.09 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: выбор разбега, отталкивание. Эстафета по кругу. |  |
| 9 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. | 29-5.10 |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафетный бег. |  |
|  | **баскетбол** |  |
| 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, остановка прыжком после ускорения.. | 6-12.10 |
| 2 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном передвижении. |  |
| 3 | Передача мяча с отскоком от пола в передвижении. Штрафной бросок. | 13-19.10 |
| 4 | Комбинация с элементами ведения. Тактические действия при вбрасывании мяча. |  |
| 5 | Штрафной бросок, борьба за отскок. Учебная игра. | 20-26.10 |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения, подбор, добивание . |  |
| 7 | Тактические действия: «заслон», борьба за отскок под щитом. | 6-12.11 |
| 8 | Комбинация из изученных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. | 13-19.11 |
| 2 | Строевые упражнения в движении. Стойка на голове и руках (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). |  |
| 3 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 20-26.11 |
| 4 | Акробатическая комбинация. Упражнение на пресс. |  |
| 5 | Эстафета с элементами акробатики. Упражнения со скакалкой. | 27-3.12 |
| 6 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 7 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). | 4-10.12 |
| 8 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 9 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 11-17.10 |
| 10 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |  |
| 11 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 18-24.12 |
| 12 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Лазанье по канату. |  |
| 13 | Опорный прыжок через козла ноги врозь (девочки), согнув ноги (мальчики). Метание набивного мяча. | 25-31.12 |
| 14 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |  |
|  | **лыжная подготовка** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км. | 10-16.01 |
| 2 | Одновременный одношажный ход (где применяется). |  |
| 3 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2 км. | 17-23.01 |
| 4 | Преодоление бугров и впадин. Спуски. |  |
| 5 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 24-30.01 |
| 6 | Спуск в средней стойке, подъём "ёлочкой". |  |
| 7 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 31-6.02 |
| 8 | Подъём в гору скользящим шагом. |  |
| 9 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 7-13.02 |
| 10 | Лыжная эстафета. |  |
| 11 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км на результат. | 14-20.02 |
| 12 | Повороты на месте махом. Спуск, падение на бок, поворот и торможение "упором". |  |
| 13 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 21-27.02 |
| 14 | Эстафета с элементами лыжных ходов, спуски и подъемы. |  |
|  | **волейбол** |  |
| 1 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. | 28-6.03 |
| 2 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3). |  |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, в прыжке. То же через сетку. | 7-13.03 |
| 4 | Прямая подача сверху. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 5 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 14-20.03 |
| 6 | Передача сверху за голову в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 7 | Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, нападающий удар.  | 30-5.04 |
| 8 | Верхняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
|  | **легкая атлетика** |  |
| 1 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". | 6-12.04 |
| 2 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".  |  |
| 3 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорение 3х30м. | 13-19.04 |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег на результат 30м, 60м |  |
| 5 | Кросс по пересечённой местности 1500м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальные цели. | 20-26.04 |
| 6 | Метание т/м с мяча на дальность. Техника передачи эстафетной палочки. |  |
| 7 | Метание т/м с мяча на результат. Прыжки-многоскоки. | 27-3.05 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега. Техника бега по виражу. |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета. | 4-10.05 |
| 10 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
|  | **футбол** |  |
| 1 | Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. | 11-17.05 |
| 2 | Удар серединой подъёма. Жонглирование. Учебная игра. |  |
| 3 | Остановка летящего мяча серединой подъёма. Жоглирование. | 18-25.05 |
| 4 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра. |  |

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

* проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
* анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
* проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
* составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
* выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
* выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с  установленными требованиями к их технике;
* выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов  — имитация передвижения);
* соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
* выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; 6 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название темы/урока** |  |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований. | 1-7.09 |
| 2 | Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, ускорение 3х30 м.  |  |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м, упражнения для овладения метания мяча. | 8-14.09 |
| 4 | Метание т/ мяча на дальность. Техника длительного бега. |  |
| 5 | Техника метания т/мяча на дальность: выбор разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). | 15-21.09 |
| 6 | Метание т/мяча на результат. Техника передачи эстафетной палочки, бег по виражу. |  |
| 7 | Метание т/мяча на результат. Кроссовая подготовка 2000м. | 22-28.09 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»: выбор разбега, отталкивание. Эстафета по кругу. |  |
| 9 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. | 29-5.10 |
| 10 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафетный бег. |  |
|  | **баскетбол** |  |
| 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, остановка прыжком после ускорения.. | 6-12.10 |
| 2 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном передвижении. |  |
| 3 | Ловля-передача мяча с пассивным сопротивлением. Тактика свободного нападения. | 13-19.10 |
| 4 | Индивидуальная техника в защите: вырывание, выбивание мяча. |  |
| 5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. | 20-26.10 |
| 6 | Бросок мяча одной рукой от головы после ведения, подбор, добивание . |  |
| 7 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствование броска в движении. Учебная игра. | 6-12.11 |
| 8 | Комбинация из изученных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. | 13-19.11 |
| 2 | Строевые упражнения в движении. Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики), «мост» и поворот в упор стоя на одном колена (девочки). |  |
| 3 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 20-26.11 |
| 4 | Акробатическая комбинация. Упражнение на пресс. |  |
| 5 | Комплекс для развития силы. Упражнения со скакалкой. | 27-3.12 |
| 6 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 7 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). | 4-10.12 |
| 8 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 9 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 11-17.10 |
| 10 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |  |
| 11 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 18-24.12 |
| 12 | Опорный прыжок через коня боком с поворотом (девочки), согнув ноги козёл в длину(мальчики). Лазанье по канату. |  |
| 13 | Опорный прыжок через коня боком с поворотом (девочки), согнув ноги козёл в длину(мальчики). Метание набивного мяча. | 25-31.12 |
| 14 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |  |
|  | **лыжная подготовка** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км. | 10-16.01 |
| 2 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |  |
| 3 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2 км. | 17-23.01 |
| 4 | Коньковый ход. |  |
| 5 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 24-30.01 |
| 6 | Спуск в средней стойке, поворот «переступанием», подъём "ёлочкой". |  |
| 7 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км. | 31-6.02 |
| 8 | Подъём в гору скользящим шагом. |  |
| 9 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 7-13.02 |
| 10 | Лыжная гонка с выбыванием. |  |
| 11 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км на результат. | 14-20.02 |
| 12 | Переход с попеременного на одновременный двухшажный ход. Спуск, падение на бок, поворот и торможение "плугом". |  |
| 13 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 21-27.02 |
| 14 | Эстафета с элементами лыжных ходов, элементами слалома. |  |
|  | **волейбол** |  |
| 1 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. | 28-6.03 |
| 2 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:3). |  |
| 3 | Передача мяча сверху двумя руками после перемещения, в прыжке, во встречных колоннах. | 7-13.03 |
| 4 | Прямая подача сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра. |  |
| 5 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 14-20.03 |
| 6 | Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра. |  |
| 7 | Постановка активного блока над сеткой, игра в тройках. | 30-5.04 |
| 8 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  |
|  | **легкая атлетика** |  |
| 1 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". | 6-12.04 |
| 2 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".  |  |
| 3 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, ускорение 3х30м. | 13-19.04 |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег на результат 30м, 60м |  |
| 5 | Кросс по пересечённой местности 2000м. Метание мяча: подбор разбега. | 20-26.04 |
| 6 | Метание т/м с мяча на дальность. Техника передачи эстафетной палочки. |  |
| 7 | Метание т/м с мяча на результат. Специальные прыжковые упражнения. | 27-3.05 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега: подбор разбега. Техника бега по виражу. |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега на результат. Круговая эстафета. | 4-10.05 |
| 10 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
|  | **футбол** |  |
| 1 | Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. | 11-17.05 |
| 2 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма, носком. Жонглирование. Учебная игра. |  |
| 3 | Удар серединой лба на месте. Жонглирование. Учебная игра. | 18-25.05 |
| 4 | Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Учебная игра. |  |

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

* отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
* понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
* объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
* измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
* определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
* составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
* составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
* составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
* составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
* совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
* соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
* выполнять повороты кувырком, маятником;
* выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
* совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Название темы/урока** |  |
|  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Правила соревнований. | 1-7.09 |
| 2 | Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, ускорение 3х30 м.  |  |
| 3 | Техника спринтерского бега: 30м, 60м. упражнения для овладения метания мяча. | 8-14.09 |
| 4 | Метание т/ мяча на дальность. Техника длительного бега. |  |
| 5 | Техника метания т/мяча на дальность: выбор разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). | 15-21.09 |
| 6 | Метание т/мяча на результат. Техника передачи эстафетной палочки, бег по виражу. |  |
| 7 | Кроссовая подготовка 2000м. Упражнения на развитие координации. | 22-28.09 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы»: выбор разбега, отталкивание.  |  |
| 9 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. | 29-5.10 |
| 10 | Прыжки в длину на результат. Эстафетный бег. |  |
|  | **баскетбол** |  |
| 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, остановка прыжком после ускорения. | 6-12.10 |
| 2 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча при встречном передвижении. |  |
| 3 | Ловля-передача мяча с пассивным сопротивлением. Тактика свободного нападения. | 13-19.10 |
| 4 | Индивидуальная техника в защите: вырывание, выбивание мяча. |  |
| 5 | Действия трёх нападающих против двух защитников. Учебная игра. | 20-26.10 |
| 6 | Бросок мяча одной и двумя руками от головы после ведения, подбор, добивание. |  |
| 7 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствование броска в движении. Учебная игра. | 6-12.11 |
| 8 | Комбинация из изученных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **гимнастика с элементами акробатики** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. | 13-19.11 |
| 2 | Строевые упражнения в движении. Силой стойка на голове и руках (мальчики), кувырок вперёд из равновесия на одной ноге (девочки). |  |
| 3 | Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 20-26.11 |
| 4 | Акробатическая комбинация. Упражнение на пресс. |  |
| 5 | Комплекс для развития силы. Упражнения с обручем, мячом. | 27-3.12 |
| 6 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 7 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). | 4-10.12 |
| 8 | Упражнение на низкой перекладине (мальчики), на брусьях (девочки). |  |
| 9 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 11-17.10 |
| 10 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). |  |
| 11 | Упражнение на брусьях (мальчики), в равновесии (девочки). | 18-24.12 |
| 12 | Опорный прыжок через коня боком с поворотом (девочки), согнув ноги козёл в длину(мальчики). Лазанье по канату. |  |
| 13 | Опорный прыжок через коня боком (девочки), согнув ноги козёл в длину(мальчики). Метание набивного мяча. | 25-31.12 |
| 14 | Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики. |  |
|  | **лыжная подготовка** |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км. | 10-16.01 |
| 2 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). |  |
| 3 | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 2 км. | 17-23.01 |
| 4 | Попеременный четырёхшажный ход. |  |
| 5 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 24-30.01 |
| 6 | Спуск в средней стойке, поворот «переступанием», подъём "ёлочкой". |  |
| 7 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 31-6.02 |
| 8 | Преодоление контр уклонов. |  |
| 9 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 7-13.02 |
| 10 | Лыжная гонка с выбыванием. |  |
| 11 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 2 км на результат. | 14-20.02 |
| 12 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск, падение на бок, поворот и торможение "плугом". |  |
| 13 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. | 21-27.02 |
| 14 | Горнолыжная эстафета. |  |
|  | **волейбол** |  |
| 1 | Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. | 28-6.03 |
| 2 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра. |  |
| 3 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели, во встречных колоннах. | 7-13.03 |
| 4 | Прямая подача сверху. Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра. |  |
| 5 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 14-20.03 |
| 6 | Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра. |  |
| 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 30-5.04 |
| 8 | Верхняя прямая подача, выбор приёма мяча. Учебная игра. |  |
|  | **легкая атлетика** |  |
| 1 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". | 6-12.04 |
| 2 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание".  |  |
| 3 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, ускорение 3х30м. | 13-19.04 |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения: бег на результат 30м, 60м |  |
| 5 | Кросс по пересечённой местности 2000м. Метание мяча: подбор разбега. | 20-26.04 |
| 6 | Метание т/м с мяча на дальность. Техника передачи эстафетной палочки. |  |
| 7 | Метание т/м с мяча на результат. Специальные прыжковые упражнения. | 27-3.05 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега: подбор разбега. Техника бега по виражу. |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега на результат. Круговая эстафета. | 4-10.05 |
| 10 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
|  | **футбол** |  |
| 1 | Ведение мяча с активным сопротивлением. Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 11-17.05 |
| 2 | Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Жонглирование. Учебная игра. |  |
| 3 | Удар серединой лба в прыжке. Жонглирование. Учебная игра. | 18-25.05 |
| 4 | Тактические действия: открывание, страховка, закрывание игрока. Учебная игра. |  |