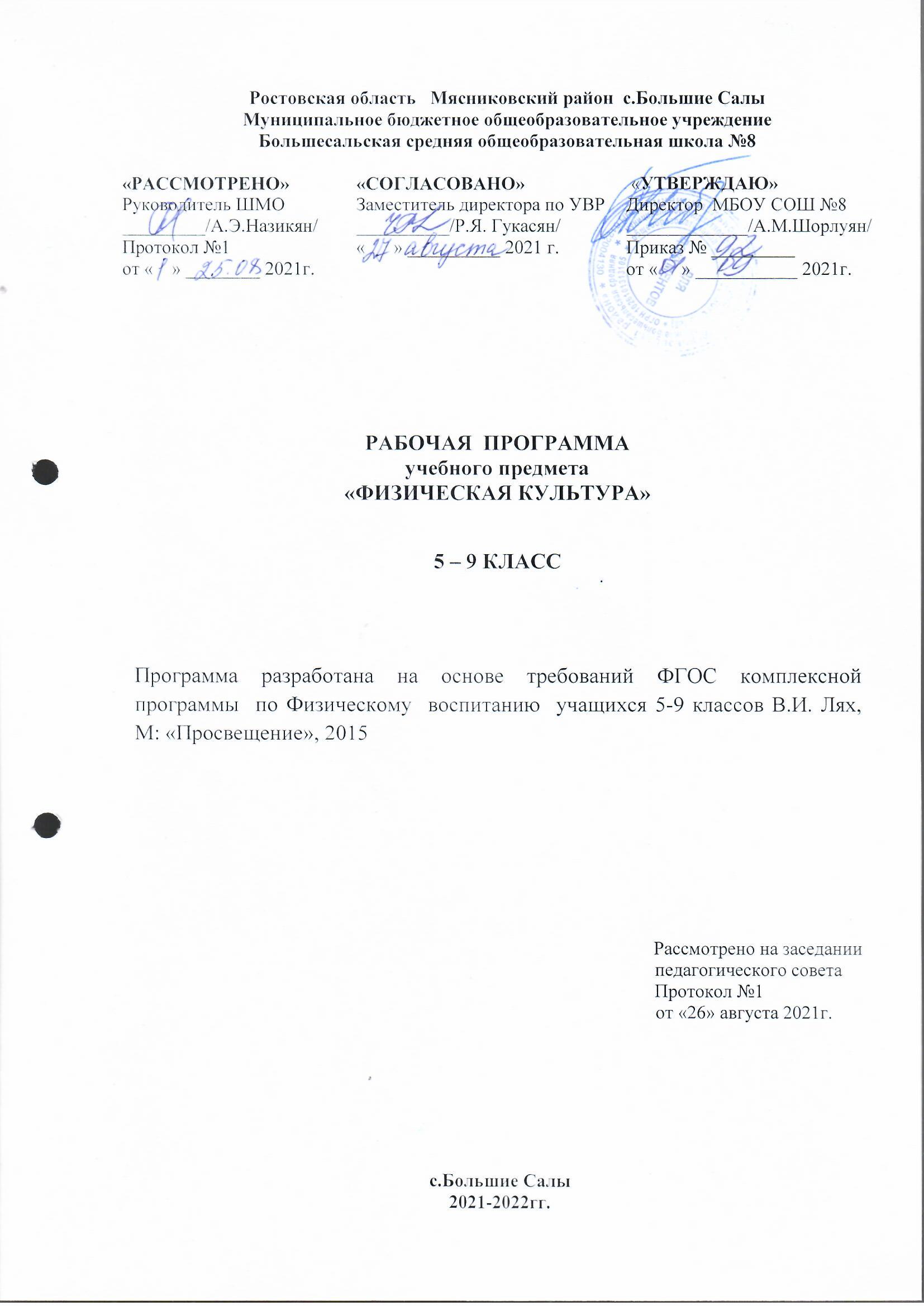
**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

В этом разделе представлены результаты освоения про­граммного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский 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 в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность к организации и проведению занятий 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 бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;

- 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 учебные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, 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 учебные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение 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 сложнокоординированные 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 взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться 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;

- 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;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:

1. баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

2. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

3. футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных на- правлениях, 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.

***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 лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных 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 правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

1. баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча дву-мя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

2. волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование раз- ученных технических действий в условиях игровой деятельности);

3. 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.

***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);

- выполнять лазание 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 способом «наступания» и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

1. 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);

2. волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

3. 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.

***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 при- меры, 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;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

1. 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);

2. 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);

3. 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.

***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 вовремя активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);

- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд 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 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 КУРСА**

Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) дея­тельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент дея­тельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совер­шенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятель­ности).

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основ­ным представлениям о развитии познавательной активности челове­ка и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направле­ниях развитияфизической культуры в современном обществе, о фор­мах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные по­нятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даютсяправила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности прак­тических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,**наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплек­сы упражнений из современных оздоровительных систем физическоговоспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитиии нарушенияв состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительнаядеятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизне­деятельности, качественному освоению различных массовых профес­сий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в разных вариативно изменяющихся внешних условиях.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстро­ты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учи­телю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.

**Раздел «Тематическое планирование»**представляет собой логи­ческое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, харак­теристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся требованиями Федерального государственного образователь­ного стандарта основного общего образования по физической культу­ре.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ**

**ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

В связи с региональным компонентом количество часов лыжной подготовки и плавания, отводятся на кроссовую подготовку и волейбол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | |
| **5-7 классы** | **8-9 классы** |
| ***Знания о физической культуре*** | | |
| История физической культуры | В процессе уроков | |
| Физическая культура (основные понятия) | В процессе уроков | |
| Физическая культура человека | В процессе уроков | |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности*** | | |
| Организация самостоятельных занятий физической культурой | В процессе уроков | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | В процессе уроков | |
| ***Физическое совершенствование*** | | |
| Гимнастика с основами акробатики | **16** | **12** |
| Легкая атлетика | **21** | **24** |
| Кроссовая подготовка | **8** | **8** |
| ***Спортивные игры*** | | |
| Баскетбол | **8** | **10** |
| Волейбол | **15** | **14** |
| Футбол | В процессе уроков | |
| **Общее количество часов** | **68** | **68** |

**Содержание программы 5 класса**

**Раздел «Знания о физической культуре».** *История физической культуры:*Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения.

*Физическая культура (основные понятия):*Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

*Физическая культура человека:* Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой:* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

*Оценка эффективности занятий физической культурой:*Само­наблюдение заиндивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

***Гимнастика с осно­вами акробатики.****Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев.

*Опорные прыжки:*прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием.

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Спортивные игры.****Баскетбол:*ведение мяча (шагом, бегом, змей­кой); ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскока от пола); бросок мяча (двумя руками от груди с места, штрафной бросок); повороты с мячом (на месте и в движении); элементы тактических действий; игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:*правила, терминология, жестикуляция и организация проведения соревнований; стойки игрока (передвижения); верхняя передача мяча; прием снизу; подача мяча (нижняя, боковая, верхняя); игры (в пионербол, волейбол) по упрощенным правилам и с заданиями учителя.

*Футбол:*ведение мяча; удар по мячу (неподвижному и катящемуся);удар по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъёма стопы); остановка мяча (внутренней сторо­ной стопы, подошвой стопы); игры в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Кроссовая подготовка:***правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

**Содержание программы 6 класса**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*История физической культур:*Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи со­временного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

*Физическая культура (основные понятия):* Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

*Физическая культура человека:*Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой:*Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

*Оценка эффективности занятий физической культурой:* Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*Комплексы упраж­нений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

***Гимнастика с осно­вами акробатики.****Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев.

*Опорные прыжки:*прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием.

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Спортивные игры.****Баскетбол:*ведение мяча (шагом, бегом, змей­кой); ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскока от пола); бросок мяча (двумя руками от груди с места, штрафной бросок); повороты с мячом (на месте и в движении); элементы тактических действий; игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:*правила, терминология, жестикуляция и организация проведения соревнований; стойки игрока (передвижения); верхняя передача мяча; прием снизу; подача мяча (нижняя, боковая, верхняя); игры (в пионербол, волейбол) по упрощенным правилам и с заданиями учителя.

*Футбол:*ведение мяча; удар по мячу (неподвижному и катящемуся);удар по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъёма стопы); остановка мяча (внутренней сторо­ной стопы, подошвой стопы); игры в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Кроссовая подготовка:***правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

**Содержание программы 7 класса**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*История физической культуры:* Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бу­товского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

*Физическая культура (основные понятия):* Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

*Физическая культура человека:*Физическая нагрузка и способы её дозирования.Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой:*Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

*Оценка эффективности занятий физической культурой:*Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с осно­вами акробатики.****Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

*Ритмическая гимнастика*(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки).

*Опорные прыжки:*прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотыстоя на месте; танцевальные шаги.

*Упражнения на гимнастической перекладине*(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд.

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Спортивные игры.****Баскетбол:*ведение мяча (шагом, бегом, змей­кой); ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскока от пола); бросок мяча (двумя руками от груди с места, штрафной бросок); повороты с мячом (на месте и в движении); элементы тактических действий; игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:*правила, терминология, жестикуляция и организация проведения соревнований; стойки игрока (передвижения); верхняя передача мяча; прием снизу; подача мяча (нижняя, боковая, верхняя); игры (в пионербол, волейбол) по упрощенным правилам и с заданиями учителя.

*Футбол:*ведение мяча; удар по мячу (неподвижному и катящемуся);удар по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъёма стопы); остановка мяча (внутренней сторо­ной стопы, подошвой стопы); игры в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Кроссовая подготовка:***правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

**Содержание программы 8 класса**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*История физической культуры:* Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и при­кладно- ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

*Физическая культура (основные понятия):*Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с за­нятиями физической культурой и спортом.Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

*Физическая культура человека:* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой:* Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

*Оценка эффективности занятий физической культурой:*

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным чет­вертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

***Гимнастика с осно­вами акробатики.****Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

*Ритмическая гимнастика*(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Опорные прыжки:*прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотыстоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине*(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Спортивные игры.****Баскетбол:*ведение мяча (шагом, бегом, змей­кой); ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскока от пола); бросок мяча (двумя руками от груди с места, штрафной бросок); повороты с мячом (на месте и в движении); элементы тактических действий; игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:*правила, терминология, жестикуляция и организация проведения соревнований; стойки игрока (передвижения); верхняя передача мяча; прием снизу; подача мяча (нижняя, боковая, верхняя); игры (в пионербол, волейбол) по упрощенным правилам и с заданиями учителя.

*Футбол:*ведение мяча; удар по мячу (неподвижному и катящемуся);удар по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъёма стопы); остановка мяча (внутренней сторо­ной стопы, подошвой стопы); игры в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Кроссовая подготовка:***правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

**Содержание программы 9 класса**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*История физической культуры:* Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия):* Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных за­нятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.

*Физическая культура человека:*Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

*Организация самостоятельных занятий физической культурой:* Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой:* Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

***Гимнастика с осно­вами акробатики.****Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

*Ритмическая гимнастика*(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Опорные прыжки:*прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотыстоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине*(мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:*бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

***Спортивные игры.****Баскетбол:*ведение мяча (шагом, бегом, змей­кой); ловля и передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, при встречном движении, двумя руками с отскока от пола); бросок мяча (двумя руками от груди с места, штрафной бросок); повороты с мячом (на месте и в движении); элементы тактических действий; игра по упрощенным правилам.

*Волейбол:*правила, терминология, жестикуляция и организация проведения соревнований; стойки игрока (передвижения); верхняя передача мяча; прием снизу; подача мяча (нижняя, боковая, верхняя); игры (в пионербол, волейбол) по упрощенным правилам и с заданиями учителя.

*Футбол:*ведение мяча; удар по мячу (неподвижному и катящемуся);удар по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъёма стопы); остановка мяча (внутренней сторо­ной стопы, подошвой стопы); игры в футбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

***Кроссовая подготовка:***правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасно­сти при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности; с преодолением горизонтальных препятствий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 «А», 5 «Б» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование. ***День солидарности в борьбе с терроризмом*** | 2 |  |  |
| 3-4 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 5 | Низкий стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 7 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 13-14 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 15-16 | Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 17-18 | Висы. Строевые упражнения.  ***День народного единства*** | 2 |  |  |
| 19-21 | Опорный прыжок | 3 |  |  |
| 22-24 | Акробатика | 3 |  |  |
| 25-28 | Соединение из 3-4 элементов | 4 |  |  |
| 29-30 | Подтягиваниеиз виса и виса лежа | 2 |  |  |
| 31-32 | Поднимание туловища из положения лежа | 2 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33-34 | Ведение мяча | 2 |  |  |
| 35-36 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 37-39 | Бросок мяча в кольцо. | 3 |  |  |
| 40 | Баскетбол. Игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 41 | Стойка игрока | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 43-45 | Подача мяча. | 3 |  |  |
| 46-47 | Прием мяча | 2 |  |  |
| 48-51 | Игра по упрощенным правилам.  ***Международный женский день*** | 4 |  |  |
| **IVч** |  | | | |
| 52 | Волейбол. Игра | 1 |  |  |
| 53 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  |
| 55 | Техника перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 56-57 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 58-59 | Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 60 | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 61 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 63 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 64-65 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 66-68 | Бег на средние дистанции | 3 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 «А», 6 «Б», 6 «В» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование. ***День солидарности в борьбе с терроризмом*** | 2 |  |  |
| 3-4 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 5 | Низкий стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 7 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 13-14 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 15-16 | Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 17-18 | Висы. Строевые упражнения.  ***День народного единства*** | 2 |  |  |
| 19-21 | Опорный прыжок | 3 |  |  |
| 22-24 | Акробатика | 3 |  |  |
| 25-28 | Соединение из 3-4 элементов | 4 |  |  |
| 29-30 | Подтягиваниеиз виса и виса лежа | 2 |  |  |
| 31-32 | Поднимание туловища из положения лежа | 2 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33-34 | Ведение мяча | 2 |  |  |
| 35-36 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 37-39 | Бросок мяча в кольцо. | 3 |  |  |
| 40 | Баскетбол. Игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 41 | Стойка игрока | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 43-45 | Подача мяча. | 3 |  |  |
| 46-47 | Прием мяча | 2 |  |  |
| 48-51 | Игра по упрощенным правилам.  ***Международный женский день*** | 4 |  |  |
| **IVч** |  | | | |
| 52 | Волейбол. Игра | 1 |  |  |
| 53 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  |
| 55 | Техника перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 56-57 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 58-59 | Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 60 | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 61 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 63-64 | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
| 65-66 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 67-68 | Бег на средние дистанции | 2 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 «А», 7 «Б» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование | 2 |  |  |
| 3-4 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 5 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 7 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 13 | Бег по дистанции - финиширование | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 14-15 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 16 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 17 | 8-ми минутный бег | 1 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 18 | Висы | 1 |  |  |
| 19 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 20-22 | Опорный прыжок.  ***Всероссийский урок «История самбо»*** | 3 |  |  |
| 23-24 | Акробатика | 2 |  |  |
| 25-27 | Соединение из 3-4 элементов.  ***День Героев Отечества*** | 3 |  |  |
| 28 | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 29 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **Волейбол** | | | | |
| 30-31 | Передача мяча сверху | 2 |  |  |
| 32 | Прием мяча снизу после подачи | 1 |  |  |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 34 | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение игрока | 1 |  |  |
| 36 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 38-39 | Бросок мяча в кольцо. | 2 |  |  |
| 40 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 41 | Стритбол | 1 |  |  |
| 42 | Баскетбол - игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 43-44 | Перемещение игрока | 2 |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |  |
| 46 | Подача мяча. | 1 |  |  |
| 47 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 48-49 | Нападающий удар | 2 |  |  |
| 50 | Прием мяча. | 1 |  |  |
| 51 | Учебная игра в нападении | 1 |  |  |
| **IV ч** | **Кроссовая подготовка** | | | |
| 52 | Бег переменной интенсивности | 1 |  |  |
| 53-54 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 55 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 56 | Челночный бег.  ***День космонавтики*** | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 57-58 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 59 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 60 | Бег 400 м | 1 |  |  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 62-63 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 64 | Метание гранаты 500 гр. | 1 |  |  |
| 65-66 | Бег 1000 м | 2 |  |  |
| 67-68 | Тестирование | 2 |  |  |
| 69 | Повторение | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 «Б» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование | 2 |  |  |
| 3-4 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 5 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 7 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 13 | Бег по дистанции - финиширование | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 14-15 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 16-17 | Челночный бег | 2 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 18 | Висы | 1 |  |  |
| 19 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 20-22 | Опорный прыжок.  ***Всероссийский урок «История самбо»*** | 3 |  |  |
| 23-24 | Акробатика | 2 |  |  |
| 25-27 | Соединение из 3-4 элементов.  ***День Героев Отечества*** | 3 |  |  |
| 28 | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 29 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **Волейбол** | | | | |
| 30 | Передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 31 | Передача мяча в парах через сетку и прием | 1 |  |  |
| 32 | Прием мяча снизу после подачи | 1 |  |  |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 34-35 | Ведение мяча с сопротивлением | 2 |  |  |
| 36 | Передвижение игрока | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 38 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 39-40 | Бросок мяча в кольцо. | 2 |  |  |
| 41 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 42 | Стритбол | 1 |  |  |
| 43 | Баскетбол - игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 44-45 | Перемещение игрока | 2 |  |  |
| 46 | Нижняя прямая подача мяча | 1 |  |  |
| 47 | Подача мяча. | 1 |  |  |
| 48 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 49 | Нападающий удар | 1 |  |  |
| 50 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 51 | Прием мяча. | 1 |  |  |
| 52 | Учебная игра в нападении | 1 |  |  |
| **IV ч** | **Кроссовая подготовка** | | | |
| 53-54 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 55-56 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 57 | Бег на средние дистанции.  ***День космонавтики*** | 1 |  |  |
| 58 | Челночный бег | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 59-60 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 61 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 62 | Бег 400 м | 1 |  |  |
| 63 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 64-65 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 66 | Метание гранаты 500 гр. | 1 |  |  |
| 67 | Бег 1000 м | 1 |  |  |
| 68 | Тестирование | 1 |  |  |
| 69 | Повторение. | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 «А», 9 «Б» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Постукян Л.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Изучаемый раздел, тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование. ***День солидарности в борьбе с терроризмом*** | 2 |  |  |
| 3 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 4 | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 5 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 6 | Встречная эстафета. ***Неделя безопасности дорожного движения*** | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 9-10 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 11 | Бег по дистанции - финиширование | 1 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 13 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 14 | Бег переменной интенсивности | 1 |  |  |
| 15-16 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 17 | 8-ми минутный бег | 1 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 18-19 | Висы. Строевые упражнения. | 2 |  |  |
| 20-22 | Опорный прыжок | 3 |  |  |
| 23-24 | Акробатика | 2 |  |  |
| 25-27 | Соединение из 3-4 элементов | 3 |  |  |
| 28 | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 29 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **Волейбол** | | | | |
| 30-31 | Передача мяча в парах через сетку и прием | 2 |  |  |
| 32 | Прием мяча снизу после подачи | 1 |  |  |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33-34 | Ведение мяча с сопротивлением | 2 |  |  |
| 35-36 | Передача мяча в движении | 2 |  |  |
| 37 | Передвижение игрока | 1 |  |  |
| 38-39 | Бросок мяча в кольцо. | 2 |  |  |
| 40 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 41 | Стритбол | 1 |  |  |
| 42 | Баскетбол - игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 43-44 | Перемещение игрока | 2 |  |  |
| 45-46 | Подача мяча. | 2 |  |  |
| 47 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 48 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 49 | Прием мяча. | 1 |  |  |
| 50 | Учебная игра в нападении | 1 |  |  |
| 51 | Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| **IV ч** | **Кроссовая подготовка** | | | |
| 52-53 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 54-55 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 56 | Челночный бег | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 57-58 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 59 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 60 | Бег 400 м | 1 |  |  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 62-63 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 64 | Метание гранаты 500 гр. | 1 |  |  |
| 65-66 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ***Международный день семьи*** | 2 |  |  |
| 67-68 | Тестирование | 2 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 «В» класса**

**Учитель: Багян О.Б.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | | |
| план | факт |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |
| 2 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 3-4 | Бег 30 м | 2 |  |  |
| 5-6 | Бег 60 м | 2 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 8 | Равномерный бег 6 мин | 1 |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |
| 10 | Кросс на 1 км | 1 |  |  |
| 11 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  |  |
| 12-13 | Круговая эстафета | 2 |  |  |
| 14-15 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 2 |  |  |
| 16-17 | Метание малого мяча (150 гр) на дальность | 2 |  |  |
| 18-19 | Кувырок вперед, назад | 2 |  |  |
| 20-21 | Стойка на лопатках, перекат в упор присев, мост из положения лежа | 2 |  |  |
| 22-23 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев | 2 |  |  |
| 24 | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80–100 см). | 1 |  |  |
| 25-26 | Опорный прыжок. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | 2 |  |  |
| 27-28 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 2 |  |  |
| 29 | Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). | 1 |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения.  Строевые упражнения.  (Перестроение из одной шеренги в две, три) | 1 |  |  |
| 31 | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | 1 |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки | 1 |  |  |
| 33-34 | Инструктаж по Т.Б Стойка  игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком | 2 |  |  |
| 35-36 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча | 2 |  |  |
| 37-38 | Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах | 2 |  |  |
| 39-40 | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок | 2 |  |  |
| 41 | Бросок одной рукой от плеча с места | 1 |  |  |
| 42 | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок | 1 |  |  |
| 43 | Правила безопасности во время занятий волейболом. Перемещение в стойке игрока | 1 |  |  |
| 44-45 | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | 2 |  |  |
| 46-47 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 2 |  |  |
| 48 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 1 |  |  |
| 49-50 | Прием мяча снизу двумя руками | 2 |  |  |
| 51-52 | Передача мяча в парах через сетку | 2 |  |  |
| 53-54 | Нижняя прямая подача мяча | 2 |  |  |
| 55 | Бег 30 м | 1 |  |  |
| 56 | Бег 60 м | 1 |  |  |
| 57 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 58 | Равномерный бег 7 мин | 1 |  |  |
| 59 | Кросс на 1 км | 1 |  |  |
| 60 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |
| 62 | Метание малого мяча(150г) на дальность | 1 |  |  |
| 63 | Метание малого мяча(150г) на дальность | 1 |  |  |
| 64 | Круговая эстафета | 1 |  |  |
| 65 | Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 66 | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору |  |  |  |
| 67 | Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |
| 68 | Повторение | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 «В» класса**

**Учитель: Багян О.Б.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | | **Д/З** |
| план | факт |  |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |  |
| 2 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |
| 3-4 | Бег 30 м | 2 |  |  |  |
| 5-6 | Бег 60 м | 2 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
| 8 | Равномерный бег 6 мин | 1 |  |  |  |
| 9 | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |  |
| 10 | Кросс на 1 км | 1 |  |  |  |
| 11 | Челночный бег 3\*10 | 1 |  |  |  |
| 12-13 | Круговая эстафета | 2 |  |  |  |
| 14-15 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 2 |  |  |  |
| 16-17 | Метание малого мяча (150 гр) на дальность | 2 |  |  |  |
| ***Акробатические упражнения*** | | | | | |
| 18-19 | Кувырок вперед, назад | 2 |  |  |  |
| 20-21 | Стойка на лопатках, перекат в упор присев, мост из положения лежа | 2 |  |  |  |
| 22-23 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев | 2 |  |  |  |
| 24 | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел  в ширину, высота 80–100 см). | 1 |  |  |  |
| 25-26 | Опорный прыжок. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием | 2 |  |  |  |
| 27-28 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. | 2 |  |  |  |
| 29 | Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). | 1 |  |  |  |
| 30 | Акробатические упражнения.  Строевые упражнения.  (Перестроение из одной шеренги в две, три) | 1 |  |  |  |
| 31 | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | 1 |  |  |  |
| 32 | Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | | |
| **Баскетбол** | | | | | |
| 33-34 | Инструктаж по Т.Б Стойка  игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком | 2 |  |  |  |
| 35-36 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча | 2 |  |  |  |
| 37-38 | Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах | 2 |  |  |  |
| 39-40 | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок | 2 |  |  |  |
| 41 | Бросок одной рукой от плеча с места | 1 |  |  |  |
| 42 | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок | 1 |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | |
| 43 | Правила безопасности во время занятий волейболом. Перемещение в стойке игрока | 1 |  |  |  |
| 44-45 | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | 2 |  |  |  |
| 46-47 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | 2 |  |  |  |
| 48 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | 1 |  |  |  |
| 49-50 | Прием мяча снизу двумя руками | 2 |  |  |  |
| 51-52 | Передача мяча в парах через сетку | 2 |  |  |  |
| 53-54 | Нижняя прямая подача мяча | 2 |  |  |  |
| 55 | Бег 30 м | 1 |  |  |  |
| 56 | Бег 60 м | 1 |  |  |  |
| 57 | Встречная эстафета | 1 |  |  |  |
| 58 | Равномерный бег 7 мин | 1 |  |  |  |
| 59 | Кросс на 1 км | 1 |  |  |  |
| 60 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
| 61 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  |
| 62 | Метание малого мяча(150г) на дальность | 1 |  |  |  |
| 63 | Метание малого мяча(150г) на дальность | 1 |  |  |  |
| 64 | Круговая эстафета | 1 |  |  |  |
| 65 | Строевые упражнения | 1 |  |  |  |
| 66 | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору |  |  |  |  |
| 67 | Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |  |
| 68 | Повторение | 1 |  |  |  |

**ЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 «В» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Согомонян Т.Х.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование | 2 |  |  |
| 3-4 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 5 | Низкий стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 7 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 13-14 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 15-16 | Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 17-18 | Висы. Строевые упражнения. | 2 |  |  |
| 19-21 | Опорный прыжок  **Всероссийский урок «История Самбо»** | 3 |  |  |
| 22-24 | Акробатика | 3 |  |  |
| 25-28 | Соединение из 3-4 элементов | 4 |  |  |
| 29-30 | Подтягивание из виса и виса лежа | 2 |  |  |
| 31-32 | Поднимание туловища из положения лежа | 2 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33-34 | Ведение мяча | 2 |  |  |
| 35-36 | Передача мяча | 2 |  |  |
| 37-39 | Бросок мяча в кольцо. | 3 |  |  |
| 40 | Баскетбол. Игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 41 | Стойка игрока | 1 |  |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 43-45 | Подача мяча. | 3 |  |  |
| 46-47 | Прием мяча  **День Защитника Отечества.** | 2 |  |  |
| 48-51 | Игра по упрощенным правилам.  **Всемирный День Иммунитета.** | 4 |  |  |
| **IV ч** |  | | | |
| 52 | Волейбол. Игра | 1 |  |  |
| 53 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 54 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  |
| 55 | Техника перемещений и владения мячом | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 56-57 | Бег переменной интенсивности | 2 |  |  |
| 58-59 | Бег по пересеченной местности | 2 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 60 | Спринтерский бег | 1 |  |  |
| 61 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 62 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 63 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 64-65 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 66-67 | Бег на средние дистанции | 2 |  |  |
| 68 | Повторение | 1 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 «А» класса (2 часа в неделю)**

**Учитель: Согомонян Т.Х.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| план | факт |
| **I ч** | **Легкая атлетика** | | | |
| 1-2 | Тестирование | 2 |  |  |
| 3-4 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 5 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 6 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 7 | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 8 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10-11 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 12 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 13 | Бег по дистанции - финиширование | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка** | | | | |
| 14 | Бег переменной интенсивности | 1 |  |  |
| 15 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 16 | 8-ми минутный бег | 1 |  |  |
| **II ч** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 17 | Висы | 1 |  |  |
| 18 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 19-21 | Опорный прыжок  **Всероссийский урок «История Самбо»** | 3 |  |  |
| 22-23 | Акробатика | 2 |  |  |
| 24-26 | Соединение из 3-4 элементов | 3 |  |  |
| 27 | Поднимание туловища из положения лежа | 1 |  |  |
| 28 | Подтягивание на перекладине | 1 |  |  |
| **Спортивные игры** | | | | |
| **Волейбол** | | | | |
| 29-30 | Передача мяча сверху | 2 |  |  |
| 31-32 | Прием мяча снизу после подачи | 2 |  |  |
| **III ч** | **Баскетбол** | | | |
| 33 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 34 | Ведение мяча с сопротивлением | 1 |  |  |
| 35 | Передвижение игрока | 1 |  |  |
| 36 | Передача мяча | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 38-39 | Бросок мяча в кольцо. | 2 |  |  |
| 40 | Бросок мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 41 | Стритбол | 1 |  |  |
| 42 | Баскетбол - игра | 1 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 43-44 | Перемещение игрока  **День Защитника Отечества.** | 2 |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача мяча  **Всемирный День Иммунитета.** | 1 |  |  |
| 46 | Подача мяча. | 1 |  |  |
| 47 | Отбивание мяча кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 48-49 | Нападающий удар | 2 |  |  |
| 50 | Прием мяча. | 1 |  |  |
| 51 | Учебная игра в нападении | 1 |  |  |
| **IV ч** | **Кроссовая подготовка** | | | |
| 52 | Бег переменной интенсивности | 1 |  |  |
| 53-54 | Бег по пересеченной местности. | 2 |  |  |
| 55 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |
| 56 | Челночный бег | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 57-58 | Спринтерский бег | 2 |  |  |
| 59 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 60 | Бег 400 м | 1 |  |  |
| 61 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 62-63 | Метание малого мяча | 2 |  |  |
| 64 | Метание гранаты 500 гр. | 1 |  |  |
| 65 | Бег 1000 м | 1 |  |  |
| 66 | Тестирование | 1 |  |  |
| 67-68 | Повторение. Кроссовая подготовка | 2 |  |  |