****муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа № 213 «Открытие»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2018 | УТВЕРЖДАЮДиректор МАОУ СОШ № 213 «Открытие»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д. ШмаковаПриказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

«Физическая культура»

5-8 классы

Количество часов по учебному плану:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс |
| в год | 102 | 102 | 102 | 108 |
| в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООО

Учебник: Виленский М.Я., Лях В.И. «Физическая культура»

Разработчик программы: Трай Ю. Ю., Боровская Л.М.

Новосибирск 2018

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения | **Предметные результаты** |
| Обучающийся научится | *Обучающийся получит возможность научиться* |
| 5 класс | Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. | *Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.**Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.* |
| 6 класс | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации.Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей). | *Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.**Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные* |
| 7 класс | Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделиРуководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. | *Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.**Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.* |
| 8 класс | Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений | *Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.* |
| 9 класс | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | *Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.**Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.* |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫПУСКНИКОВ**

***Планируемые личностные результаты***

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

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

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

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

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

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

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

***Планируемые метапредметные результаты***

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

* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные универсальные учебные действия*

* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные универсальные учебные действия*

* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

***Планируемые предметные результаты***

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Способы физкультурной деятельности***

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

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

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Лёгкая атлетика*

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

*Гимнастика*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Спортивные игры*

*Раздел «Футбол»*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча. Дриблинг футболиста, взаимодействия игроков. Упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия.

Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

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

*Раздел «Баскетбол»*

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

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

*Раздел «Волейбол»*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Прием и передачи мяча двумя руками снизу на месте, в паре, через сетку. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Верхняя и нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры - «волейбольные салочки», «свеча»,«лапта волейболистов», «картошка», «точный пас», «мини-волейбол». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Лыжная подготовка*

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья***

***на начальном уровне обучения***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

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

***Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья***

* общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки; корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным, а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| *1 четверть* | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Техника бега на короткие дистанции. Спринт. |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спринт (стартовый разгон) 30 и 60 м |  |
| 3 | Финальное усилие в спринте. Бег до60 м. |  |
| 4 | *Входная диагностика.* |  |
| 5 | Бег на средние дистанции до 400 метров. |  |
| 6 | Как развить выносливость. Бег до 1 км. |  |
| 7 | Бег на выносливость с преодолением препятствий. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 9 | Метание малого мяча на точность. |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. |  |
|  | **Раздел программы: мини-футбол** | 6 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий. Правила игры в мини-футбол. |  |
| 12 | Передача и остановка мяча наступанием. Учебная игра. |  |
| 13 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. |  |
| 14 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, носком. |  |
| 15 | Удары по воротам с ближней и средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 17 | ТБ на занятиях. Правила игры. |  |
| 18 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. |  |
| 19 | Техника ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 20 |  Ведения мяча с изменением направления движения. |  |
| 21 | Передачи в движении. Учебная игра. |  |
| 22 | Броски по кольцу. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 5 |
| 23 | Техника безопасности на занятиях волейбол. Правила игры. |  |
| 24 | Основные приемы игры. Стойки и перемещения. |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 26 | Передача мяча снизу над собой. |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. |  |
| *2 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 5 |
| 28 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 29 | Бросок мяча в кольцо. Двусторонняя игра. |  |
| 30 | Передачи мяча в движении. Защитные действия. |  |
| 31 | Ведение без зрительного контроля. Двусторонняя игра. |  |
| 32 | Броски со средней дистанции. Двусторонняя игра. |  |
|  | **Раздел программы: гимнастика** | 16 |
| 33 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости |  |
| 34 | Строевые и общеразвивающие упражнения |  |
| 35 | Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, переворот |  |
| 36 | Комбинация акробатических элементов |  |
| 37 | Спортивная гимнастика (вольные упражнения) |  |
| 38 | Опорный прыжок |  |
| 39 | Техника передвижения по гимнастической стенке.  |  |
| 40 | Упражнения для развития силы. |  |
| 41 | Упражнения на низкой перекладине. |  |
| 42 | Передвижения и упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 43 | Подтягивание и отжимание |  |
| 44 | Полоса препятствий. |  |
| 45 | Подтягивания на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев) |  |
| 46 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 47 | Акробатические элементы переворот боком, кувырок вперед, назад, упражнения на равновесие. |  |
| 48 | Мини соревнования по гимнастике с использованием изученных акробатических элементов |  |
| *3 четверть* | **Раздел программы: лыжная подготовка** | 18 |
| 49 | Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Строевых упражнений. Передвижение по дистанции – 1 км |  |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода  |  |
| 51 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.  |  |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| 53 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км  |  |
| 54 | Техника торможения «плугом». Дистанция 2 км.  |  |
| 55 |  Поворот переступанием. Торможения «плугом». Прохождения дистанции на 2 км |  |
| 56 | Поворот переступанием на спуске.  |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км |  |
| 60 | Элементы конькового хода |  |
| 61 |  Подъём способом «полуёлочкой» и «ёлочкой».Встречные эстафеты. |  |
| 62 |  Подъемы, спуски, повороты в катание с горок |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Игра на дистанции 200-250 м |  |
| 64 |  Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. |  |
| 65 |  Повороты на лыжах «упором». Прохождение дистанции до 2 км.  |  |
| 66 | Элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 12 |
| 67 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 69 | Нижний прием мяча и передача. |  |
| 70 | Техника нижней прямой подачи |  |
| 71 | Передачи мяча над собой, через сетку. |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 73 | Подача мяча. Верхняя передача. |  |
| 74 | Прием и передачи мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 75 | Нижняя передача. |  |
| 76 |  Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |
| 77 | Нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 78 | Пионербол с элементами волейбола. |  |
| *4 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 79 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 81 | История возникновения и развития баскетбола. Передача прямая от груди двумя руками. |  |
| 82 | Правила игры. Ведение правой, левой рукой. |  |
| 83 | Броски двумя руками от груди. |  |
| 84 |  Ведения мяча и бросок по кольцу с двух шагов. |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 11 |
| 85 | Удар по мячу внутренней стороной стопы, носком  |  |
| 86 | Изучение удара по мячу с лета, полулета. Учебная игра. |  |
| 87 | Ловля и отбивание мяча. Учебная игра. |  |
| 88 | Ведение с изменением направления. Удары по воротам. |  |
| 89 | Правила игры в мини - футбол. Учебная игра. |  |
| 90 | Передачи мяча в движении. Игра вратаря. |  |
| 91 | Остановка высоколетящих мячей. Учебная игра. |  |
| 92 | Обманные движения. Броски в кольцо с сопротивлением. |  |
| 93 | Игры и игровые упражнения с мячом |  |
| 94 | Остановка катящегося мяча, внутренней стороной стопы, подошвой |  |
| 95 | Техника игры вратаря |  |
|  | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 96 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики Техники бега на короткие и средние дистанции |  |
| 97 | Бег 60 м  |  |
| 98 | Техники прыжка в длину с места |  |
| 99 | Бег 300 м |  |
| 100 | Техника метания мяча в цель и на дальность |  |
| 101 | Челночный бег 3х10 |  |
| 102 | *Промежуточная аттестация* |  |
| 103 | Эстафетный бег. Подвижные игры. |  |
| 104 | Эстафетный бег 4х100 м |  |
| 105 | Бег на выносливость 1000 м |  |
| ***Всего за учебный год*** | 105 |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| *1 четверть* | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Техника бега на короткие дистанции. Спринт. |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спринт (стартовый разгон) 30 и 60 м |  |
| 3 | Финальное усилие в спринте. Бег до60 м. |  |
| 4 | *Входная диагностика.* |  |
| 5 | Бег на средние дистанции до 400 метров. |  |
| 6 | Как развить выносливость. Бег до 1 км. |  |
| 7 | Бег на выносливость с преодолением препятствий. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 9 | Метание малого мяча на точность. |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. |  |
|  | **Раздел программы: мини-футбол** | 6 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий. Правила игры в мини-футбол. |  |
| 12 | Передача и остановка мяча наступанием. Учебная игра. |  |
| 13 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. |  |
| 14 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, носком. |  |
| 15 | Удары по воротам с ближней и средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 17 | ТБ на занятиях. Правила игры. |  |
| 18 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. |  |
| 19 | Техника ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 20 |  Ведения мяча с изменением направления движения. |  |
| 21 | Передачи в движении. Учебная игра. |  |
| 22 | Броски по кольцу. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 5 |
| 23 | Техника безопасности на занятиях волейбол. Правила игры. |  |
| 24 | Основные приемы игры. Стойки и перемещения. |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 26 | Передача мяча снизу над собой. |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. |  |
| *2 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 5 |
| 28 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 29 | Бросок мяча в кольцо. Двусторонняя игра. |  |
| 30 | Передачи мяча в движении. Защитные действия. |  |
| 31 | Ведение без зрительного контроля. Двусторонняя игра. |  |
| 32 | Броски со средней дистанции. Двусторонняя игра. |  |
|  | **Раздел программы: гимнастика** | 16 |
| 33 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости |  |
| 34 | Строевые и общеразвивающие упражнения |  |
| 35 | Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, переворот |  |
| 36 | Комбинация акробатических элементов |  |
| 37 | Спортивная гимнастика (вольные упражнения) |  |
| 38 | Опорный прыжок |  |
| 39 | Техника передвижения по гимнастической стенке.  |  |
| 40 | Упражнения для развития силы. |  |
| 41 | Упражнения на низкой перекладине. |  |
| 42 | Передвижения и упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 43 | Подтягивание и отжимание |  |
| 44 | Полоса препятствий. |  |
| 45 | Подтягивания на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев) |  |
| 46 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 47 | Акробатические элементы переворот боком, кувырок вперед, назад, упражнения на равновесие. |  |
| 48 | Мини соревнования по гимнастике с использованием изученных акробатических элементов |  |
| *3 четверть* | **Раздел программы: лыжная подготовка** | 18 |
| 49 | Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Строевых упражнений. Передвижение по дистанции – 1 км |  |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода  |  |
| 51 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.  |  |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| 53 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км  |  |
| 54 | Техника торможения «плугом». Дистанция 2 км.  |  |
| 55 |  Поворот переступанием. Торможения «плугом». Прохождения дистанции на 2 км |  |
| 56 | Поворот переступанием на спуске.  |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км |  |
| 60 | Элементы конькового хода |  |
| 61 |  Подъём способом «полуёлочкой» и «ёлочкой».Встречные эстафеты. |  |
| 62 |  Подъемы, спуски, повороты в катание с горок |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Игра на дистанции 200-250 м |  |
| 64 |  Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. |  |
| 65 |  Повороты на лыжах «упором». Прохождение дистанции до 2 км.  |  |
| 66 | Элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 12 |
| 67 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 69 | Нижний прием мяча и передача. |  |
| 70 | Техника нижней прямой подачи |  |
| 71 | Передачи мяча над собой, через сетку. |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 73 | Подача мяча. Верхняя передача. |  |
| 74 | Прием и передачи мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 75 | Нижняя передача. |  |
| 76 |  Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |
| 77 | Нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 78 | Пионербол с элементами волейбола. |  |
| *4 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 79 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 81 | История возникновения и развития баскетбола. Передача прямая от груди двумя руками. |  |
| 82 | Правила игры. Ведение правой, левой рукой. |  |
| 83 | Броски двумя руками от груди. |  |
| 84 |  Ведения мяча и бросок по кольцу с двух шагов. |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 11 |
| 85 | Удар по мячу внутренней стороной стопы, носком  |  |
| 86 | Изучение удара по мячу с лета, полулета. Учебная игра. |  |
| 87 | Ловля и отбивание мяча. Учебная игра. |  |
| 88 | Ведение с изменением направления. Удары по воротам. |  |
| 89 | Правила игры в мини - футбол. Учебная игра. |  |
| 90 | Передачи мяча в движении. Игра вратаря. |  |
| 91 | Остановка высоколетящих мячей. Учебная игра. |  |
| 92 | Обманные движения. Броски в кольцо с сопротивлением. |  |
| 93 | Игры и игровые упражнения с мячом |  |
| 94 | Остановка катящегося мяча, внутренней стороной стопы, подошвой |  |
| 95 | Техника игры вратаря |  |
|  | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 96 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики Техники бега на короткие и средние дистанции |  |
| 97 | Бег 60 м  |  |
| 98 | Техники прыжка в длину с места |  |
| 99 | Бег 300 м |  |
| 100 | Техника метания мяча в цель и на дальность |  |
| 101 | Челночный бег 3х10 |  |
| 102 | *Промежуточная аттестация* |  |
| 103 | Эстафетный бег. Подвижные игры. |  |
| 104 | Эстафетный бег 4х100 м |  |
| 105 | Бег на выносливость 1000 м |  |
| ***Всего за учебный год*** | 105 |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| *1 четверть* | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Техника бега на короткие дистанции. Спринт. |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спринт (стартовый разгон) 30 и 60 м |  |
| 3 | Финальное усилие в спринте. Бег до60 м. |  |
| 4 | *Входная диагностика.* |  |
| 5 | Бег на средние дистанции до 400 метров. |  |
| 6 | Как развить выносливость. Бег до 1 км. |  |
| 7 | Бег на выносливость с преодолением препятствий. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 9 | Метание малого мяча на точность. |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. |  |
|  | **Раздел программы: мини-футбол** | 6 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий. Правила игры в мини-футбол. |  |
| 12 | Передача и остановка мяча наступанием. Учебная игра. |  |
| 13 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. |  |
| 14 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, носком. |  |
| 15 | Удары по воротам с ближней и средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 17 | ТБ на занятиях. Правила игры. |  |
| 18 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. |  |
| 19 | Техника ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 20 |  Ведения мяча с изменением направления движения. |  |
| 21 | Передачи в движении. Учебная игра. |  |
| 22 | Броски по кольцу. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 5 |
| 23 | Техника безопасности на занятиях волейбол. Правила игры. |  |
| 24 | Основные приемы игры. Стойки и перемещения. |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 26 | Передача мяча снизу над собой. |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. |  |
| *2 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 5 |
| 28 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 29 | Бросок мяча в кольцо. Двусторонняя игра. |  |
| 30 | Передачи мяча в движении. Защитные действия. |  |
| 31 | Ведение без зрительного контроля. Двусторонняя игра. |  |
| 32 | Броски со средней дистанции. Двусторонняя игра. |  |
|  | **Раздел программы: гимнастика** | 16 |
| 33 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости |  |
| 34 | Строевые и общеразвивающие упражнения |  |
| 35 | Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, переворот |  |
| 36 | Комбинация акробатических элементов |  |
| 37 | Спортивная гимнастика (вольные упражнения) |  |
| 38 | Опорный прыжок |  |
| 39 | Техника передвижения по гимнастической стенке.  |  |
| 40 | Упражнения для развития силы. |  |
| 41 | Упражнения на низкой перекладине. |  |
| 42 | Передвижения и упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 43 | Подтягивание и отжимание |  |
| 44 | Полоса препятствий. |  |
| 45 | Подтягивания на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев) |  |
| 46 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 47 | Акробатические элементы переворот боком, кувырок вперед, назад, упражнения на равновесие. |  |
| 48 | Мини соревнования по гимнастике с использованием изученных акробатических элементов |  |
| *3 четверть* | **Раздел программы: лыжная подготовка** | 18 |
| 49 | Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Строевых упражнений. Передвижение по дистанции – 1 км |  |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода  |  |
| 51 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.  |  |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| 53 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км  |  |
| 54 | Техника торможения «плугом». Дистанция 2 км.  |  |
| 55 |  Поворот переступанием. Торможения «плугом». Прохождения дистанции на 2 км |  |
| 56 | Поворот переступанием на спуске.  |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км |  |
| 60 | Элементы конькового хода |  |
| 61 |  Подъём способом «полуёлочкой» и «ёлочкой».Встречные эстафеты. |  |
| 62 |  Подъемы, спуски, повороты в катание с горок |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Игра на дистанции 200-250 м |  |
| 64 |  Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. |  |
| 65 |  Повороты на лыжах «упором». Прохождение дистанции до 2 км.  |  |
| 66 | Элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 12 |
| 67 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 69 | Нижний прием мяча и передача. |  |
| 70 | Техника нижней прямой подачи |  |
| 71 | Передачи мяча над собой, через сетку. |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 73 | Подача мяча. Верхняя передача. |  |
| 74 | Прием и передачи мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 75 | Нижняя передача. |  |
| 76 |  Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |
| 77 | Нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 78 | Пионербол с элементами волейбола. |  |
| *4 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 79 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 81 | История возникновения и развития баскетбола. Передача прямая от груди двумя руками. |  |
| 82 | Правила игры. Ведение правой, левой рукой. |  |
| 83 | Броски двумя руками от груди. |  |
| 84 |  Ведения мяча и бросок по кольцу с двух шагов. |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 11 |
| 85 | Удар по мячу внутренней стороной стопы, носком  |  |
| 86 | Изучение удара по мячу с лета, полулета. Учебная игра. |  |
| 87 | Ловля и отбивание мяча. Учебная игра. |  |
| 88 | Ведение с изменением направления. Удары по воротам. |  |
| 89 | Правила игры в мини - футбол. Учебная игра. |  |
| 90 | Передачи мяча в движении. Игра вратаря. |  |
| 91 | Остановка высоколетящих мячей. Учебная игра. |  |
| 92 | Обманные движения. Броски в кольцо с сопротивлением. |  |
| 93 | Игры и игровые упражнения с мячом |  |
| 94 | Остановка катящегося мяча, внутренней стороной стопы, подошвой |  |
| 95 | Техника игры вратаря |  |
|  | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 96 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики Техники бега на короткие и средние дистанции |  |
| 97 | Бег 60 м  |  |
| 98 | Техники прыжка в длину с места |  |
| 99 | Бег 300 м |  |
| 100 | Техника метания мяча в цель и на дальность |  |
| 101 | Челночный бег 3х10 |  |
| 102 | *Промежуточная аттестация* |  |
| 103 | Эстафетный бег. Подвижные игры. |  |
| 104 | Эстафетный бег 4х100 м |  |
| 105 | Бег на выносливость 1000 м |  |
| ***Всего за учебный год*** | 105 |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол-во часов |
| *1 четверть* | **Раздел программы: легкая атлетика** | 10 |
| 1 | Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Техника бега на короткие дистанции. Спринт. |  |
| 2 | Техника высокого и низкого старта. Спринт (стартовый разгон) 30 и 60 м |  |
| 3 | Финальное усилие в спринте. Бег до60 м. |  |
| 4 | *Входная диагностика.* |  |
| 5 | Бег на средние дистанции до 400 метров. |  |
| 6 | Как развить выносливость. Бег до 1 км. |  |
| 7 | Бег на выносливость с преодолением препятствий. |  |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. |  |
| 9 | Метание малого мяча на точность. |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. |  |
|  | **Раздел программы: мини-футбол** | 6 |
| 11 | Техника безопасности во время занятий. Правила игры в мини-футбол. |  |
| 12 | Передача и остановка мяча наступанием. Учебная игра. |  |
| 13 | Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения. |  |
| 14 | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, носком. |  |
| 15 | Удары по воротам с ближней и средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 16 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 17 | ТБ на занятиях. Правила игры. |  |
| 18 | Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча. |  |
| 19 | Техника ведения мяча на месте и в движении. |  |
| 20 |  Ведения мяча с изменением направления движения. |  |
| 21 | Передачи в движении. Учебная игра. |  |
| 22 | Броски по кольцу. Учебная игра. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 5 |
| 23 | Техника безопасности на занятиях волейбол. Правила игры. |  |
| 24 | Основные приемы игры. Стойки и перемещения. |  |
| 25 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 26 | Передача мяча снизу над собой. |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. |  |
| *2 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 5 |
| 28 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 29 | Бросок мяча в кольцо. Двусторонняя игра. |  |
| 30 | Передачи мяча в движении. Защитные действия. |  |
| 31 | Ведение без зрительного контроля. Двусторонняя игра. |  |
| 32 | Броски со средней дистанции. Двусторонняя игра. |  |
|  | **Раздел программы: гимнастика** | 16 |
| 33 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости |  |
| 34 | Строевые и общеразвивающие упражнения |  |
| 35 | Акробатические элементы: «мост», стойка на лопатках, переворот |  |
| 36 | Комбинация акробатических элементов |  |
| 37 | Спортивная гимнастика (вольные упражнения) |  |
| 38 | Опорный прыжок |  |
| 39 | Техника передвижения по гимнастической стенке.  |  |
| 40 | Упражнения для развития силы. |  |
| 41 | Упражнения на низкой перекладине. |  |
| 42 | Передвижения и упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 43 | Подтягивание и отжимание |  |
| 44 | Полоса препятствий. |  |
| 45 | Подтягивания на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев) |  |
| 46 | Упражнения на низкой перекладине висы, упоры, перемахи.  |  |
| 47 | Акробатические элементы переворот боком, кувырок вперед, назад, упражнения на равновесие. |  |
| 48 | Мини соревнования по гимнастике с использованием изученных акробатических элементов |  |
| *3 четверть* | **Раздел программы: лыжная подготовка** | 18 |
| 49 | Инструктаж техники безопасности по лыжной подготовке. Строевых упражнений. Передвижение по дистанции – 1 км |  |
| 50 | Техника попеременного двухшажного хода  |  |
| 51 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км.  |  |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах.Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| 53 | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км  |  |
| 54 | Техника торможения «плугом». Дистанция 2 км.  |  |
| 55 |  Поворот переступанием. Торможения «плугом». Прохождения дистанции на 2 км |  |
| 56 | Поворот переступанием на спуске.  |  |
| 57 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  |  |
| 58 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км.  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км |  |
| 60 | Элементы конькового хода |  |
| 61 |  Подъём способом «полуёлочкой» и «ёлочкой».Встречные эстафеты. |  |
| 62 |  Подъемы, спуски, повороты в катание с горок |  |
| 63 | Лыжные гонки – 2 км. Игра на дистанции 200-250 м |  |
| 64 |  Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. |  |
| 65 |  Повороты на лыжах «упором». Прохождение дистанции до 2 км.  |  |
| 66 | Элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км. |  |
|  | **Раздел программы: волейбол** | 12 |
| 67 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 69 | Нижний прием мяча и передача. |  |
| 70 | Техника нижней прямой подачи |  |
| 71 | Передачи мяча над собой, через сетку. |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами волейбола. |  |
| 73 | Подача мяча. Верхняя передача. |  |
| 74 | Прием и передачи мяча в парах на месте и в движении. |  |
| 75 | Нижняя передача. |  |
| 76 |  Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. |  |
| 77 | Нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 78 | Пионербол с элементами волейбола. |  |
| *4 четверть* | **Раздел программы: баскетбол** | 6 |
| 79 | ТБ на занятиях. Стойки и перемещения. |  |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |
| 81 | История возникновения и развития баскетбола. Передача прямая от груди двумя руками. |  |
| 82 | Правила игры. Ведение правой, левой рукой. |  |
| 83 | Броски двумя руками от груди. |  |
| 84 |  Ведения мяча и бросок по кольцу с двух шагов. |  |
|  | **Раздел программы: футбол** | 12 |
| 85 | Удар по мячу внутренней стороной стопы, носком  |  |
| 86 | Изучение удара по мячу с лета, полулета. Учебная игра. |  |
| 87 | Ловля и отбивание мяча. Учебная игра. |  |
| 88 | Ведение с изменением направления. Удары по воротам. |  |
| 89 | Правила игры в мини - футбол. Учебная игра. |  |
| 90 | Передачи мяча в движении. Игра вратаря. |  |
| 91 | Остановка высоколетящих мячей. Учебная игра. |  |
| 92 | Обманные движения. Броски в кольцо с сопротивлением. |  |
| 93 | Игры и игровые упражнения с мячом |  |
| 94 | Остановка катящегося мяча, внутренней стороной стопы, подошвой |  |
| 95 | Техника игры вратаря |  |
| 96 | Технико-тактические действия в игре |  |
|  | **Раздел программы: легкая атлетика** | 12 |
| 97 | Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики Техники бега на короткие и средние дистанции |  |
| 98 | Бег 60 м  |  |
| 99 | Техники прыжка в длину с места |  |
| 100 | Бег 300 м |  |
| 101 | Техника метания мяча в цель и на дальность |  |
| 102 | Челночный бег 3х10 |  |
| 103 | *Промежуточная аттестация* |  |
| 104 | Эстафетный бег. Подвижные игры. |  |
| 105 | Эстафетный бег 4х100 м |  |
| 106 | Бег на выносливость 1000 м |  |
| 107 | Кроссовая подготовка |  |
| 108 | Бег на выносливость до 2000 м |  |
| ***Всего за учебный год*** | 108 |