***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение***

***«Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое***

***Чернянского района Белгородской области»***

Рабочая программа

учебного предмета

**«Физическая культура»**

(7 вида с задержкой психического развития)

5 - 9 классы

Рабочая программа по физической культуре 7 вида для детей с задержкой психического развития составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008г.).

Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **двух часов** в неделю в **5** - **9** классах. Всего по 68 часа в каждом классе.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвиваюшей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях**: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах**: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы**

***5-6 класс.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

***7-8 классы.*** Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально- психологические основы**

***5-6 класс.***  Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5-6 класс.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения***,*** Физической культуры и отечественного спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

***6 класс.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7-8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Спортивные игры (волейбол, баскетбол).**

***6-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведениях соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лыжная подготовка**

***5-9*** классы***.*** Значение занятий на воздухе в зимнее время***.*** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

**68 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижная игра. | 1 |
| 2 | Основы знаний. ОРУ, Специальные легкоатлетические упражнения. Закрепление техники высокого старта. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег без учёта времени. Эстафеты с элементами легкой атлетики, подвижные игры. | 1 |
| 3 | Учёт техники бега на 30 м. с высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры. | 1 |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания теннисного мяча (150 гр.) с 2-3 шагов разбега. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 6 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту. Закрепление техники метания теннисного мяча. Медленный бег без учета времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 7 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Медленный бег без учета времени. Учёт техники бега на 60 м. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 8 | Учёт техники бега на 60 м. Медленный бег без учета времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры. | 1 |
|  | **Лапта** | **4** |
| 9 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях лаптой. Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Разучивание техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Разучивание техники передачи мяча. Учебная игра - лапта. | 1 |
| 10 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Закрепление техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Закрепление техники передачи мяча. Разучивание техники ловли 2-мя руками теннисного мяча. Учебная игра - лапта. | 1 |
| 11 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Совершенствование техники передачи мяча. Закрепление техники ловли 2-мя руками теннисного мяча. Разучивание техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. Учебная игра - лапта. | 1 |
| 12 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники ловли теннисного мяча 2-мя руками. Закрепление техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. Учебная игра – лапта. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **8** |
| 13 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Разучивание техники: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Закрепление техники: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом. Разучивание техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Разучивание техники остановки 2-мя шагами и прыжком. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствование техники поворотов без мяча и с мячом. Закрепление техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Закрепление техники остановки 2-мя шагами и прыжком. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники остановки 2-мя шагами и прыжком. Разучивание техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |
| 17 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.) Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |
| 18 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Закрепление техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 19 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| 21 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Медленный бег до 15 минут. ОФП. ОРУ. Разучивание техники перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Разучивание техники кувырка вперёд. Подвижные игры. | 1 |
| 22 | Медленный бег до 15 минут. Закрепление техники кувырка вперёд. Разучивание техники кувырка назад. Эстафета с элементами гимнастики. | 1 |
| 23 | Учёт техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
| 24 | Медленный бег до 15 минут. Закрепление техники кувырка назад. Разучивание техники стойки на лопатках, перекат в упор присев. Подвижные игры. | 1 |
| 25 | Медленный бег до 15 минут. Совершенствование техники кувырка назад. Закрепление техники стойки на лопатках, перекат в упор присев. Разучивание (мальчики) техники виса согнувшись и прогнувшись (девочки), смешанные висы. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 26 | Совершенствование техники стойки на лопатках, перекат в упор присев. Выполнение техники комбинации из разученных элементов. Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Учёт техники комбинации из разученных элементов. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 28 | Учёт техники подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
| 29 | Разучивание техники опорного прыжка - вскок в упор присев. Подвижные игры. | 1 |
| 30 | Закрепление техники опорного прыжка - вскок в упор присев. Разучивание техники соскока прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники опорного прыжка - вскок в упор присев. Закрепление техники соскока прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.) Подвижные игры. | 1 |
| 32 | Совершенствование опорного прыжка - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.) Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
|  | **Волейбол** | **2** |
| 33 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. ОРУ. Разучивание техники стойки игрока в волейболе. Разучивание техники перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение ходьбы, бега и других заданий на технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры с мячом | 1 |
| 34 | Закрепление техники стойки игрока в волейболе. Закрепление техники перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение ходьбы, бега и других заданий на технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры с мячом | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |
| 35 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний. ОРУ. Разучивание техники поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции до 3 км. Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 36 | Прохождение дистанции до 3 км. ОРУ. Закрепление техники поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Разучивание техники подъем «елочкой». Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 37 | Совершенствование техники поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции до 3 км. Закрепление техники подъёма "ёлочкой". Разучивание техники спуска в средней стойке. Игры на лыжах. | 1 |
| 38 | Совершенствование техники подъёма "ёлочкой". Закрепление техники спуска в средней стойке. Разучивание техники торможение "плугом ". Прохождение дистанции до 3 км. Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники спуска в средней стойке. Закрепление техники торможение "плугом ". Разучивание техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники торможение «плугом». Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Разучивание техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 41 | Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 42 | Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Выполнение техники подъем «елочкой», спуск в средней стойке Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 43 | ОРУ. Учёт техники подъём «елочкой». Круговая эстафета до 150 м. | 1 |
| 44 | Учёт техники спуска в средней стойке. Выполнение техники торможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 |
| 45 | Учёт техники торможение «плугом». Выполнение техники передвижения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 46 | Учёт техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Круговая эстафета до 150 м. | 1 |
|  | **Волейбол** | **4** |
| 47 | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Совершенствование техники – стойка игрока в волейболе, техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.) Разучивание техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 48 | Закрепление техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Разучивание техники передачи мяча над собой, через сетку. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 49 | Учёт техники комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.) Игровые упражнения. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Закрепление передачи мяча над собой, через сетку. Разучивание техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | **4** |
| 51 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |
| 52 | Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | 1 |
| 53 | Двигательные умения и навыки. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол. | 1 |
| 54 | Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 55 | ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Подвижные игры. | 1 |
| 56 | Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Повторение техники прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Учёт техники челночного бега 3\* 10 м. Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Подвижные игры. | 1 |
| 57 | Учёт техники бега на 60 м. Подвижные игры. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Повторение техники метания малого мяча. Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Подвижные игры. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. Учёт техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 1 |
| 60 | Учёт техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры. | 1 |
| 61 | Учёт техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Подвижные игры. | 1 |
| 62 | Учёт техники подтягивания на перекладине. Подвижные игры. | 1 |
|  | **Лапта** | **6** |
| 63 | Техника безопасности на уроках лапты. Разучивание техники стойки бьющего. Разучивание техники удара сверху. Повторение техники ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Закрепление техники стойки бьющего игрока. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники стойки бьющего игрока. Совершенствование техники удара сверху. Разучивание техники удара сбоку. Учебная игра. | 1 |
| 66 | Закрепление техники удара сбоку. Разучивание техники удара снизу. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники удара сбоку. Закрепление техники удара снизу. Разучивание техники осаливания в игре "Русская лапта". Учебная игра. | 1 |
| 68 | Совершенствование техники удара снизу. Закрепление, совершенствование техники осаливания. Учебная игра. | 1 |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

**68 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижная игра. | 1 |
| 2 | Основы знаний. ОРУ, Специальные легкоатлетические упражнения. Закрепление техники высокого старта. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег без учёта времени. Эстафеты с элементами легкой атлетики, подвижные игры. | 1 |
| 3 | Учёт техники бега на 30 м. с высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры. | 1 |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту. Разучивание техники метания теннисного мяча (150 гр.) с 2-3 шагов разбега. Медленный бег без учёта времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 6 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту. Закрепление техники метания теннисного мяча. Медленный бег без учета времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 7 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Медленный бег без учета времени. Учёт техники бега на 60 м. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры | 1 |
| 8 | Учёт техники бега на 60 м. Медленный бег без учета времени. Легкоатлетические эстафеты, подвижные игры. | 1 |
|  | **Лапта** | **4** |
| 9 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях лаптой. Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Разучивание техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Разучивание техники передачи мяча. Учебная игра - лапта. | 1 |
| 10 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Закрепление техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Закрепление техники передачи мяча. Разучивание техники ловли 2-мя руками теннисного мяча. Учебная игра - лапта. | 1 |
| 11 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Совершенствование техники передачи мяча. Закрепление техники ловли 2-мя руками теннисного мяча. Разучивание техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. Учебная игра - лапта. | 1 |
| 12 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники ловли теннисного мяча 2-мя руками. Закрепление техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. Учебная игра – лапта. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **8** |
| 13 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом. Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Разучивание техники: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Закрепление техники: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом. Разучивание техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Разучивание техники остановки 2-мя шагами и прыжком. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники стойки игрока, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствование техники поворотов без мяча и с мячом. Закрепление техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Закрепление техники остановки 2-мя шагами и прыжком. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование техники остановки 2-мя шагами и прыжком. Разучивание техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Разучивание техники вырывания и выбивания мяча. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |
| 17 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.) Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |
| 18 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Закрепление техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 19 | Основы знаний, ОРУ, специальные л/а упражнения. Совершенствование техники броска одной и 2-мя руками с места и в движении (после ведения, после ловли.) без сопротивления защитника. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | 1 |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижные игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| 21 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Медленный бег до 15 минут. ОФП. ОРУ. Разучивание техники перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Разучивание техники кувырка вперёд. Подвижные игры. | 1 |
| 22 | Медленный бег до 15 минут. Закрепление техники кувырка вперёд. Разучивание техники кувырка назад. Эстафета с элементами гимнастики. | 1 |
| 23 | Учёт техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
| 24 | Медленный бег до 15 минут. Закрепление техники кувырка назад. Разучивание техники стойки на лопатках, перекат в упор присев. Подвижные игры. | 1 |
| 25 | Медленный бег до 15 минут. Совершенствование техники кувырка назад. Закрепление техники стойки на лопатках, перекат в упор присев. Разучивание (мальчики) техники виса согнувшись и прогнувшись (девочки), смешанные висы. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 26 | Совершенствование техники стойки на лопатках, перекат в упор присев. Выполнение техники комбинации из разученных элементов. Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Учёт техники комбинации из разученных элементов. Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 28 | Учёт техники подтягивания на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
| 29 | Разучивание техники опорного прыжка - вскок в упор присев. Подвижные игры. | 1 |
| 30 | Закрепление техники опорного прыжка - вскок в упор присев. Разучивание техники соскока прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Эстафеты с элементами гимнастики. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники опорного прыжка - вскок в упор присев. Закрепление техники соскока прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.) Подвижные игры. | 1 |
| 32 | Совершенствование опорного прыжка - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.) Эстафеты с элементами гимнастики. Подвижные игры. | 1 |
|  | **Волейбол** | **2** |
| 33 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. ОРУ. Разучивание техники стойки игрока в волейболе. Разучивание техники перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение ходьбы, бега и других заданий на технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры с мячом | 1 |
| 34 | Закрепление техники стойки игрока в волейболе. Закрепление техники перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение ходьбы, бега и других заданий на технику передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры с мячом | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |
| 35 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний. ОРУ. Разучивание техники поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции до 3 км. Подвижные игры на лыжах. | 1 |
| 36 | Прохождение дистанции до 3 км. ОРУ. Закрепление техники поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Разучивание техники подъем «елочкой». Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 37 | Совершенствование техники поворотов махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад. Прохождение дистанции до 3 км. Закрепление техники подъёма "ёлочкой". Разучивание техники спуска в средней стойке. Игры на лыжах. | 1 |
| 38 | Совершенствование техники подъёма "ёлочкой". Закрепление техники спуска в средней стойке. Разучивание техники торможение "плугом ". Прохождение дистанции до 3 км. Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 39 | Совершенствование техники спуска в средней стойке. Закрепление техники торможение "плугом ". Разучивание техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники торможение «плугом». Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Разучивание техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 41 | Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 42 | Совершенствование техники передвижения одновременным бесшажным ходом. Прохождение дистанции до 3 км. Выполнение техники подъем «елочкой», спуск в средней стойке Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 43 | ОРУ. Учёт техники подъём «елочкой». Круговая эстафета до 150 м. | 1 |
| 44 | Учёт техники спуска в средней стойке. Выполнение техники торможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 |
| 45 | Учёт техники торможение «плугом». Выполнение техники передвижения попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета без палок. | 1 |
| 46 | Учёт техники передвижения попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом. Круговая эстафета до 150 м. | 1 |
|  | **Волейбол** | **4** |
| 47 | Инструктаж по ТБ при занятиях волейболом. Совершенствование техники – стойка игрока в волейболе, техника перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.) Разучивание техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 48 | Закрепление техники передачи мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперёд. Разучивание техники передачи мяча над собой, через сетку. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 49 | Учёт техники комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения.) Игровые упражнения. Учебная игра. | 1 |
| 50 | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Закрепление передачи мяча над собой, через сетку. Разучивание техники ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры с мячом. | 1 |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | **4** |
| 51 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |
| 52 | Двигательные умения и навыки. Гимнастика. | 1 |
| 53 | Двигательные умения и навыки. Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол. | 1 |
| 54 | Двигательные умения и навыки. Лыжная подготовка. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 55 | ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Специальные л/а упражнения. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Подвижные игры. | 1 |
| 56 | Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Повторение техники прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Учёт техники челночного бега 3\* 10 м. Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Подвижные игры. | 1 |
| 57 | Учёт техники бега на 60 м. Подвижные игры. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Повторение техники метания малого мяча. Эстафета с палочкой с этапом до 30 м. Подвижные игры. | 1 |
| 59 | Совершенствование техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. Учёт техники прыжка в длину с места. Подвижные игры. | 1 |
| 60 | Учёт техники метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры. | 1 |
| 61 | Учёт техники наклона туловища вперёд из положения сидя. Подвижные игры. | 1 |
| 62 | Учёт техники подтягивания на перекладине. Подвижные игры. | 1 |
|  | **Лапта** | **6** |
| 63 | Техника безопасности на уроках лапты. Разучивание техники стойки бьющего. Разучивание техники удара сверху. Повторение техники ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 64 | Закрепление техники стойки бьющего игрока. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники ловли мяча. Учебная игра. | 1 |
| 65 | Совершенствование техники стойки бьющего игрока. Совершенствование техники удара сверху. Разучивание техники удара сбоку. Учебная игра. | 1 |
| 66 | Закрепление техники удара сбоку. Разучивание техники удара снизу. Учебная игра. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники удара сбоку. Закрепление техники удара снизу. Разучивание техники осаливания в игре "Русская лапта". Учебная игра. | 1 |
| 68 | Совершенствование техники удара снизу. Закрепление, совершенствование техники осаливания. Учебная игра. | 1 |

Тематическое планирование

7 класс

68 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела и тем | | Часы учебного времени |
|  | Лапта | | 6 |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках русской лапты. Разучивание техники удара сбоку. Передача мяча на точность. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра. | | 1 |
| 2 | Разучивание техники удара сверху. Закрепление техники удара сбоку. Развитие физического качества быстроты. Учебная игра. | | 1 |
| 3 | Разучивание техники удара снизу. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники удара сбоку. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. | | 1 |
| 4 | Закрепление техники удара снизу. Совершенствование техники удара сбоку. Совершенствование техники удара сверху. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. | | 1 |
| 5 | Разучивание техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара сверху. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. | | 1 |
| 6 | Разучивание техники броска в неподвижную цель. Закрепление техники передачи мяча на дальность. Совершенствование техники удара снизу. Развитие физического качества ловкости. Учебная игра. | | 1 |
|  | Легкая атлетика | | 7 |
| 7 | Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Низкий старт. Бег по дистанции. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 8 | Низкий старт. Бег по дистанции Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров (умения). Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 9 | Низкий старт. Бег по дистанции. Специально-беговые упражнения. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. | | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега, способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки. Специально-беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега,  способом «прогнувшись». Отталкивание. Многоскоки Специально-беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | 1 |
| 12 | Метание гранаты (500, 700гр.) на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. | | 1 |
| 13 | Метание гранаты (500, 700гр.) на дальность с разбега, на результат. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. | | 1 |
|  | Баскетбол | | 6 |
| 14 | Инструктаж по ТБ по баскетболу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановок, поворотов, стоек). Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита. | | 1 |
| 15 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. | | 1 |
| 16 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Тактические действия в защите. | | 1 |
| 17 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактические действия в нападении. Передача мяча одной рукой в движении. | | 1 |
| 18 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактические действия в защите и нападении. | | 1 |
| 19 | Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. | | 1 |
|  | **Гимнастика** | | 10 |
| 20 | Инструктаж по ТБ в гимнастике. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 21 | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 22 | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь в движении. ОРУ на различные группы мышц. Развитие силовых способностей. | | 1 |
| 23 | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 24 | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 25 | Длинный кувырок через препятствие 90см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. | | 1 |
| 26 | Прыжок ноги врозь через козла в длину. ОРУ с предметами. Развитие координационных и силовых способностей. | | 1 |
| 27 | Освоение техники прикладных упражнений. | | 1 |
| 28 | Полоса препятствий: Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок. | | 1 |
| 29 | Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. | | 1 |
|  | Единоборства | | 3 |
| 30 | ТБ на занятиях единоборствами. Обучение техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в партере, перевороты на удержание. | | 1 |
| 31 | Совершенствование техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в стойке. Развитие двигательных качеств. | | 1 |
| 32 | Совершенствование техники приемов в партере и в стойке. Овладение тактическими приемами. | | 1 |
|  | Лыжная подготовка | | 10 |
| 33 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Знать требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Самоконтроль на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3км. | | 1 |
| 34 | Преодоление подъемов и препятствий, спуски с гор. Прохождение дистанции 3км. с применением изученных лыжных ходов. Развитие координации. | | 1 |
| 35 | Переход с одного хода на другой, прохождение дистанции 3-4км.Развитие выносливости. | | 1 |
| 36 | Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км. | | 1 |
| 37 | Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов. | | 1 |
| 38 | Контрольный норматив 3 км. | | 1 |
| 39 | Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км. | | 1 |
| 40 | Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км. | | 1 |
| 41 | Овладение техникой лыжных ходов. | | 1 |
| 42 | Преодоление контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 4км. | | 1 |
|  | **Волейбол** | | 6 |
| 43 | Инструктаж по ТБ по волейболу. Тактика игры в защите. | | 1 |
| 44 | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках. | | 1 |
| 45 | Обучение элементам волейбола: ознакомление с правилами игры, стойками, перемещениями, приёмами и передачами, нижней прямой подачей мяча, с спец. упражнениями волейболиста. | | 1 |
| 46 | Совершенствование приёма подачи. Совершенствование техники нападающего удара. | | 1 |
| 47 | Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ на уроках. | | 1 |
| 48 | Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий точность. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | | 1 |
|  | Лапта | | 6 |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование тех­ники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре. | | 1 |
| 50 | Развитие физических качеств. Подвижная игра - лапта. | | 1 |
| 51 | Совершенствование тех­ники ударов по мячу, ловля мяча и передача в учебно-тренировочной игре | | 1 |
| 52 | Развитие физических качеств Соревнование по русской лапте. | | 1 |
| 53 | Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре. | | 1 |
| 54 | Совершенствование тех­ники ловли мяча и передача | | 1 |
|  | Легкая атлетика | | 6 |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Совершенствование прыжковых упражнений. | | 1 |
| 56 | Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседе с отягощением. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов. | | 1 |
| 57 | Метание гранаты 500 г, 700 г с места. | | 1 |
| 58 | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 60 м. Эстафетный бег. | | 1 |
| 59 | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, измене­нием темпа и ритма шагов Бег на результат на 100 м. | | 1 |
| 60 | Метание гранаты 500 г, 700 г с места на результат | | 1 |
| Футбол | | 8 | |
| 61 | Инструктаж по ТБ. Совершенствовать технику передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | | 1 |
| 62 | Совершенствовать ведение мяча с активным сопротивлением противника. | | 1 |
| 63 | Соревнования в классе.  Проверка уровня ФП-ти (Бег 2000 и 3000м) | | 1 |
| 64 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | | 1 |
| 65 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. | | 1 |
| 66 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | | 1 |
| 67 | Удары по воротам с различных положений. | | 1 |
| 68 | Пенальти. | | 1 |

Тематическое планирование

8 класс

68 часа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер  п/п | Наименование раздела и тем | Часы учебного времени |
|  | Легкая атлетика | 8 |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра. | 1 |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры. | 1 |
| 3 | Техника выполнения челночного бега 3х10м. Эстафеты и народная игра. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 5 | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры: лапта, футбол. Входной контроль. | 1 |
| 7 | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. | 1 |
| 8 | Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. | 1 |
|  | Лапта | 4 |
| 9 | Техника безопасности во время проведения занятий по «Лапте». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). | 1 |
| 10 | Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 |
| 11 | Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры. | 1 |
|  | Баскетбол | 8 |
| 13 | Техника безопасности при занятиях баскетболом. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, ускорение); техники ловли мяча. Обучение индивидуальным защитным действиям. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения ведения мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование техники ловли и передачи мяча (различными способами). Обучение индивидуальным защитным действиям. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 15 | Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | 1 |
| 16 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение технике бросков мяча одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижные игры и эстафеты с мячом. | 1 |
| 17 | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Правила проведения соревнований по баскетболу.  Закрепление техники ведения и бросков мяча после ведения. | 1 |
| 18 | Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Совершенствование техники бросков мяча: в кольцо с места и после ведения с активным противодействием защитника; одной и двумя руками в прыжке. | 1 |
| 20 | Совершенствование техники комбинаций из освоенных элементов техники владения мячом. Учет техники бросков мяча в кольцо с разных точек. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники баскетбола; тактики игры. | 1 |
|  | **Гимнастика** | 12 |
| 21 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.  Эстафета с преодолением препятствий. | 1 |
| 22 | Соревнования по подтягиванию в висе на перекладине: (д) – на низкой перекладине; (м) – на высокой. Эстафеты с использование гимнастических упражнений | 1 |
| 23 | Упражнения с партнёром на развитие гибкости.  Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. | 1 |
| 24 | Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях.  ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Техника выполнения подъёма туловища за 1 мин. | 1 |
| 25 | ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях.  Обучение технике акробатических упражнений:  (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной. | 1 |
| 26 | Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений:  (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега;  (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.  Прыжки через скакалку. | 1 |
| 27 | Игровые задания, игры и эстафеты. Техника наклона вперёд, из положения, сидя на полу. | 1 |
| 28 | Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега;  (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.  Прыжки через скакалку. | 1 |
| 29 | Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях:  (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись.  (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 30 | Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см).  (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) | 1 |
| 31 | Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники опорных прыжков. Учет техники опорного прыжка | 1 |
|  | Основы знаний о физические культуры | 4 |
| 33 | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | 1 |
| 34 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. (тестирование). Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | 1 |
| 35 | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.Совершенствование физических способностей. | 1 |
| 36 | История возникновения и формирования физической культуры. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 |
|  | Лыжная подготовка | 12 |
| 37 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице. Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 38 | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 39 | Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 40 | Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 41 | Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 42 | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 43 | Повторение техники конькового хода. Разучивание техники преодоления контруклона.  Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. | 1 |
| 44 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 45 | Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 46 | Повторение ранее изученных приёмов ходов.  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 47 | Совершенствование техники преодоления контруклона. Учет техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
| 48 | Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты. | 1 |
|  | **Волейбол** | 6 |
| 49 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола.  Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |
| 50 | Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 51 | Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 |
| 52 | Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой.  Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 |
| 53 | Обучение технике прямого нападающего удара во встречных передачах. Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки.  Закрепление технике приема мяча, отраженного сеткой. | 1 |
| 54 | Закрепление техники прямого нападающего удара во встречных передачах. Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола. | 1 |
|  | Лапта | 8 |
| 55 | Техника безопасности во время проведения занятий по «Лапте». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). | 1 |
| 56 | Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 |
| 57 | Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 |
| 58 | Строевые упражнения. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры. | 1 |
| 59 | Строевые упражнения. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 60 | Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 61 | Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра | 1 |
| 62 | Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 |
|  | Легкая атлетика | 6 |
| 63 | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. | 1 |
| 64 | Техника выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры | 1 |
| 65 | Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры. | 1 |
| 66 | Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты | 1 |
| 67 | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры. | 1 |
| 68 | Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. | 1 |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

**68 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела и тем** | **Часы учебного времени** |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 1 | Инструктаж по ТБ на легкой атлетике. Повторить низкий старт 30–40 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 2 | Повторить низкий старт 30–40 м. Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров. | 1 |
| 3 | Совершенствовать низкий старт 30–40 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 | Повторить прыжок в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча. | 1 |
| 5 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча. | 1 |
| 6 | Совершенствовать низкий старт 30–40 м. Входной контроль. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 7 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча. | 1 |
| 8 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |
|  | **Лапта** | **4** |
| 9 | Инструктаж по ТБ на лапте. Повторить технику броска и ловли теннисного мяча в парах. Повторить технику удара битой по мячу. | 1 |
| 10 | Повторить технику броска и ловли теннисного мяча в парах. Повторить технику удара битой по мячу. | 1 |
| 11 | Освоение технико-тактической подготовки в игре «Лапта» по упрощенным правилам. | 1 |
| 12 | Освоение тактических действий игроков в поле. Закрепление осаливания и самоосаливания. Совершенствовать технику удара битой по мячу. | 1 |
|  | **Баскетбол** | **8** |
| 13 | Инструктаж по ТБ на баскетболе. Овладение техникой передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 14 | Овладение техникой броска мяча по кольцу. | 1 |
| 15 | Овладение техникой штрафного броска. | 1 |
| 16 | Овладение техникой передачи мяча разными способами в движении. | 1 |
| 17 | Овладение техникой передачи мяча разными способами в движении. | 1 |
| 18 | Овладение техникой броска одной рукой от плеча с места. Овладение технико-тактическими действиями в учебной игре 3х3 ,4х4. | 1 |
| 19 | Овладение техникой броска одной рукой от плеча с места. Овладение технико-тактическими действиями в учебной игре 3х3 ,4х4. | 1 |
| 20 | Овладение техникой броска одной рукой от плеча с места. Овладение технико-тактическими действиями в учебной игре 3х3 ,4х4. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **12** |
| 21 | Инструктаж по ТБ на гимнастике. Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 22 | Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 23 | Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 24 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |
| 25 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |
| 26 | Освоение висов и упоров. | 1 |
| 27 | Освоение висов и упоров. | 1 |
| 28 | Освоение техники прикладных упражнений. | 1 |
| 29 | Освоение техники прикладных упражнений. | 1 |
| 30 | Освоение опорных прыжков. | 1 |
| 31 | Освоение опорных прыжков. | 1 |
| 32 | Освоение опорных прыжков. | 1 |
|  | **Основы знаний о физической культуре** | **4** |
| 33 | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. | 1 |
| 34 | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. | 1 |
| 35 | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | 1 |
| 36 | Совершенствование физических способностей. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **12** |
| 37 | Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Освоение попеременного четырёхшажного хода. | 1 |
| 38 | Освоение попеременного четырёхшажного хода. | 1 |
| 39 | Освоение попеременного четырёхшажного хода. | 1 |
| 40 | Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 41 | Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 42 | Освоение техники преодоления контруклона. | 1 |
| 43 | Освоение техники преодоления контруклона. | 1 |
| 44 | Овладение техникой лыжных ходов. | 1 |
| 45 | Овладение техникой лыжных ходов. | 1 |
| 46 | Овладение техникой лыжных ходов. | 1 |
| 47 | Овладение техникой лыжных ходов. | 1 |
| 48 | Овладение техникой лыжных ходов. | 1 |
|  | **Волейбол** | **12** |
| 49 | Инструктаж по ТБ на волейболе. Повторение приёма «нижняя прямая подача мяча». Совершенствование приёма «нижняя прямая подача мяча». | 1 |
| 50 | Совершенствование приёма подачи. | 1 |
| 51 | Совершенствование приёма подачи. | 1 |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 54 | Совершенствование тактики игры. | 1 |
| 55 | Освоение тактики игры в волейбол. | 1 |
| 56 | Освоение техники защиты. | 1 |
| 57 | Освоение техники защиты. | 1 |
| 58 | Освоение техники нападения. | 1 |
| 59 | Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре. | 1 |
| 60 | Освоение основ технико-тактической подготовки в учебной игре. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 61 | Инструктаж по ТБ на легкой атлетике. Освоение прыжков в высоту с 7-9 ша­гов разбега. | 1 |
| 62 | Повторение техники спринтерского бега. | 1 |
| 63 | Освоение техники эстафетного бега. | 1 |
| 64 | Освоение техники эстафетного бега. | 1 |
| 65 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |
| 66 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |
| 67 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |
| 68 | Овладение техникой длительного бега. | 1 |