**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Целью образования в основной школе, конкретизирующей общую цель, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, наличие возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы по физической культуре заключается в активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщения к их ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного содержательного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, представленного двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

* целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ему личностно-значимого смысла в структуру рабочей программы вводится образовательный модуль «Базовая физическая подготовка», который включён в раздел «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность».

Содержание учебного модуля ориентируется на подготовку школьников к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и наполняется содержанием соответствующих примерных программ по модулям физической культуры, рекомендуемых Министерством просвещения РФ на выбор образовательным организациям.

Исходя из интересов и традиций конкретного региона или школы, образовательный модуль рабочей программы может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных и традиционных видов спорта, оздоровительных, национальных и культурно-этнических систем физического воспитания.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчеркивают её значение для формирования готовности учащихся дальнейшему образованию в системе среднего общего или среднего профессионального образования.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

**6 класс**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика

* ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкульт пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, стоек и кувырков; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложнокоординированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальных движений из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений, передвижений

Шагом лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазание по канату в три приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и спрыгивания.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Лыжная подготовка*. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учеб-ной дистанции, повороты, спуски, торможение.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, пере-даче и бросках мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** *Модуль* «Базовая физическая подготовка».

**7 класс**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного чело-века.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление планов учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове

* опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами с разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений, с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гим-настической перекладине из ранее хорошо освоенных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазание по канату в два приёма (мальчики).

*Лёгкая атлетика.* Бег с преодолением препятствий наступанием и прыжковым бегом; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящей-ся) с разной скоростью мишени.

*Лыжная подготовка.* Торможение и поворот упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным од-ношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

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

*Волейбол.* Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками

сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность****. Модуль* «Базовая физическая подготовка».

**8 класс**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки

* разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных трени-рованных занятий.

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

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности

* увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

*Лёгкая атлетика.* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

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

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяч двумя руками; передача одной рукой от плеча и снизу; бросок двумя руками и од-ной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

* использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** *Модуль* «Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры».

**9 класс**

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

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

**Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Занятия физической культурой

* режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности под-ростков.

***Спортивно-оздоровительная деятельность*** *Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

*Лыжная подготовка.* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой.

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

*Волейбол*. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и пере-дачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений; упражнений лёгкой атлетики и лыжной подготовки; технических действий спортивных игр.

***Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*** *Модуль* «Базовая физическая подготовка».

**Содержание модуля «Базовая физическая подготовка»**

**Общефизическая подготовка. *Развитие силовых способностей***. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом «на спине»). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

***Развитие скоростных способностей***. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным тем-пом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

***Развитие выносливости.*** Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

***Развитие координации движений.*** Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

***Развитие гибкости***. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

***Упражнения культурно-этнической направленности.*** Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. *Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости*. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений

* положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы обще-развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для раз-вития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*. Прохождение усложнён-ной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с раз-бега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей*. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с из-меняющейся высотой опоры для рук и ног; отжимания в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с раз-личной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воз-действия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости****.*** Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений

* уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

***Лёгкая атлетика***. *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистан-ции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей*. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и из-менением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей****.*** Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации*. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости*. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей*. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

*Развитие координации****.*** Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

***Спортивные игры***. ***Баскетбол.*** *Развитие скоростных способностей*. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений

* дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости*. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег

* режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений*. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

***Футбол.*** *Развитие скоростных способностей*. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости****.*** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**
   * соответствии с Требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подго- товленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

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

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

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Универсальные учебные познавательные действия:**

— проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;

— осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

— анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных при-вычек;

— характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время само-стоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

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

— вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

— активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**6 класс**

* + концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

— характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

— измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

— контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подго-товкой;

— готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

— отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

— составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять лазание по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложнокоординированных упражнений (девочки);

— выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

— выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

— выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

*баскетбол* (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения,

* ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно половых особенностей.

**7 класс**

* + концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

— проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

— объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

— объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

— составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровитель-

ный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);

— выполнять лазание по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

— составлять и самостоятельно разучивать комплекс степаэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

— выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

— выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способом наступания и прыжковым бегом, применять их в беге по пересечённой местности;

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

— выполнять переход на лыжах с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учеб-ной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, вы-являть ошибки и предлагать способы устранения (для бес-снежных районов — имитация перехода);

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

*баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола;

броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

*футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**8 класс**

* + концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

— проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

— анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить при-меры, устанавливать связь с наследственными факторами

* + - занятиями физической культурой и спортом;

— проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

— составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

— выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

— выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравни-вать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

— выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

— выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

— выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление есте-ственных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

— демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

*баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

*волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в за-щите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

*футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; исполь-зование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**9 класс**

* + концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

— отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

— понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвиже-нии и организации бивуака;

— объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; по-нимать необходимость занятий профессионально-приклад-ной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

— использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

— измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, задержки дыхания; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

— определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во

время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

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

— составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);

— составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степаэробики и акробатики (девушки);

— составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

— совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической под-готовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

— совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при органи-зации тактических действий в нападении и защите;

— тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы знаний о физической куль­туре | В процессе урока | | | |
| 1.1 | Спортивные игры | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Легкоатлетические упражнения | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3 | Итого: | 105 | 105 | 105 | 105 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов 6 – 8 классы** | | | | |
| **В год** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | | |
| **2** | **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | В процессе урока | | | | |
| **3** | **Физическое совершенствование:** | | | | | |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе урока | | | | |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**  *Гимнастика*  *с элементами акробатики* | 21 | - | 21 | - | - |
|  | *Легкая атлетика* | 25 | 12 | - | - | 13 |
|  | *Лыжная подготовка* | 9 | - | - | 9 | - |
|  | *Спортивные игры*  *(волейбол, баскетбол, футбол)* | 50 | 15 | - | 23 | 12 |
| **4** | **Общеразвивающие упражнения** | В процессе урока | | | | |
|  | **Всего часов** | **105** | **27** | **21** | **32** | **25** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов 9 класс** | | | | |
| **В год** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | В процессе урока | | | | |
| **2** | **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | В процессе урока | | | | |
| **3** | **Физическое совершенствование:** | | | | | |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе урока | | | | |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**  *Гимнастика*  *с элементами акробатики* | 21 | - | 21 | - | - |
|  | *Легкая атлетика* | 25 | 12 | - | - | 13 |
|  | *Лыжная подготовка* | 9 | - | - | 9 | - |
|  | *Спортивные игры*  *(волейбол, баскетбол, футбол)* | 50 | 15 | - | 23 | 12 |
| **4** | **Общеразвивающие упражнения** | В процессе урока | | | | |
|  | **Всего часов** | **105** | **27** | **21** | **32** | **25** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Наименование  раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | | | |
| план | факт | | | |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетикой. Бег с ускорением до 30м, 60м. | 1 |  |  | | | |
| **2** |  | Физ.качества и их связь с физ. подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Низкий старт. | 1 |  |  | | | |
| **3** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  |  | | | |
| **4** |  | Обучение низкому старту до 30м, 60м. Подготовка сдачи норм ГТО:2000 м. | 1 |  |  | | | |
| **5** |  | Обучение прыжка в длину с разбега. | 1 |  | |  | | |
| **6** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | |  | | |
| **7** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест-челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | |  | | |
| **8** |  | Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр. | 1 |  | |  | | |
| **9** |  | Развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места. | 1 |  | |  | | |
| **10** |  | Развитие выносливости**.** Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | |  | | |
| **11** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин). | 1 |  | |  | | |
| **12** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед. | 1 |  | |  | | |
| **13** | **Футбол** | Охрана труда на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  | |  | | |
| **14** |  | Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | 1 |  | |  | | |
| **15** |  | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | 1 |  | |  | | |
| **16** |  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). | 1 |  | |  | | |
| **17** |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  | |  | | |
| **18** |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  | |  | | |
| **19** | **Волейбол** | Охрана туда на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол. | 1 |  | |  | | |
| **20** |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | |  | | |
| **21** |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | |  | | |
| **22** |  | Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | 1 |  | |  | | |
| **23** |  | Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | 1 |  | |  | | |
| **24** |  | Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | 1 |  | |  | | |
| **25** |  | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | 1 |  | |  | | |
| **26** |  | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | 1 |  | |  | | |
| **27** |  | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | 1 |  | |  | | |
| **28** |  | Эстафеты. Игра в «2 мяча». | 1 |  | |  | | |
| **29** |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | 1 |  | |  | | |
| **30** |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | 1 |  | |  | | |
| **31** |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | 1 |  | |  | | |
| **32** |  | Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | 1 |  | | |  | |
| **33** |  | Игра «2 мяча». Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте | 1 |  | | |  | |
| **34** |  | Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |  | | |  | |
| **35** |  | Передача мяча через сетку сверху двумя руками. Игра «Пионербол». | 1 |  | | |  | |
| **36** |  | Игра в «Пионербол». Прием мяча сверху двумя руками Прием мяча снизу двумя руками | 1 |  | | |  | |
| **37** |  | Тактика игры «Волейбол». | 1 |  | | |  | |
| **38** |  | Тактика игры «Волейбол». | 1 |  | | |  | |
| **39** | **Гимнастика** | Охрана труда на занятиях гимнастикой. История развития ГТО. | 1 |  | | |  | |
| **40** |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |  | | |  | |
| **41** |  | 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  | | |  | |
| **42** |  | 2-3 кувырка назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | | |  | |
| **43** |  | 2-3 кувырка вперед слитно (К). | 1 |  | | |  | |
| **44** |  | Перекатом назад стойка на лопатках | 1 |  | | |  | |
| **45** |  | Акробатические соединения из различных элементов | 1 |  | | |  | |
| **46** |  | КУ- прыжки на скакалке | 1 |  | | |  | |
| **47** |  | Ходьба по бревну приставными шагами | 1 |  | | |  | |
| **48** |  | Приседание и повороты в присяге | 1 |  | | |  | |
| **49** |  | Соскок с бревна прогнувшись | 1 |  | | |  | |
| **50** |  | Висы и упоры. Вис согнувшись и прогнувшись (мальч.) | 1 |  | | |  | |
| **51** |  | Вис на согнутых руках | 1 |  | | |  | |
| **52** |  | Опорные прыжки на козла высотой 80-100 см | 1 |  | | |  | |
| **53** |  | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись | 1 |  |  | | | |
| **54** |  | Перекладина. КУ- подтягивание на перекладине. Мальчики. КУ- отжимание . Девочки. | 1 |  |  | | | |
| **55** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 1 |  |  | | | |
| **56** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль. | 1 |  |  | | | |
| **57** |  | Лазание по канату. Контроль. | 1 |  |  | | | |
| **58** |  | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия. | 1 |  |  | | | |
| **59** |  | Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  | | | |
| **60** | **Лыжная подготовка** | Охрана туда на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке | 1 |  |  | | | |
| **61** |  | Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря | 1 |  |  | | | |
| **62** |  | Попеременный 2-х шажный ход | 1 |  |  | | | |
| **63** |  | Одновременный 2-х шажный ход | 1 |  |  | | | |
| **64** |  | Торможение и повороты плугом | 1 |  |  | | | |
| **65** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | | | |
| **66** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | | | |
| **67** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок | 1 |  |  | | | |
| **68** |  | Игры на лыжах. Круговые эстафеты с этапом до 150 м | 1 |  |  | | | |
| **69** | **Баскетбол** | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Правила поведения учащихся. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | | | |  |
| **70** |  | Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | | | |  |
| **71** |  | Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  | | | |  |
| **72** |  | Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **73** |  | Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **74** |  | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **75** |  | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **76** |  | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |  | | | |  |
| **77** |  | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. |  |  | | | |  |
| **78** |  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов | 1 |  | | | |  |
| **79** |  | Эстафеты баскетболиста «Мяч ловцу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | | | |  |
| **80** |  | Тактика свободного нападения | 1 |  | | | |  |
| **81** |  | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  | | | |  |
| **82** |  | Нападение быстрым прорывом | 1 |  | | | |  |
| **83** |  | Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок двумя руками от груди. | 1 |  | | | |  |
| **84** |  | Игровые задания. Штрафной бросок двумя руками от груди. | 1 |  | | | |  |
| **85** |  | Учебная игра | 1 |  | | | |  |
| **86** |  | Учебная игра | 1 |  | | | |  |
| **87** |  | Промежуточная аттестация | 1 |  | | | |  |
| **88** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях л/а. | 1 |  | | | |  |
| **89** |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |  | | | |  |
| **90** |  | Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры. | 1 |  | | | |  |
| **91** |  | Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте | 1 |  | | | |  |
| **92** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  | | | |  |
| **93** |  | Обучение низкому старту до 30м, 60 м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м. | 1 |  | | | |  |
| **94** |  | Обучение прыжка в длину с разбега. | 1 |  | | | |  |
| **95** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | | | |  |
| **96** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | | | |  |
| **97** |  | Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры. | 1 |  | | | |  |
| **98** |  | Бег 30 м. Контроль. | 1 |  | | | |  |
| **99** |  | Низкий старт бег 60 м. Контроль. | 1 |  | | | |  |
| **100** | **Футбол** | Совершенствование техники ведения мяча. |  |  | | | |  |
| **101** |  | Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. | 1 |  | | | |  |
| **102** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | | |  |
| **103** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | | |  |
| **104** |  | Игра футбол. | 1 |  | | |  | |
| **105** |  | Игра футбол. | 1 |  | | |  | |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Наименование  раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | | | |
| план | | факт | | |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетикой. Бег с ускорением до 30м, 60м. | 1 |  | |  | | |
| **2** |  | Физ.качества и их связь с физ. подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Низкий старт. | 1 |  | |  | | |
| **3** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  | |  | | |
| **4** |  | Обучение низкому старту до 30м, 60м. Подготовка сдачи норм ГТО:2000 м. | 1 |  | |  | | |
| **5** |  | Обучение прыжка в длину с разбега. | 1 |  | | |  | |
| **6** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | | |  | |
| **7** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест-челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | | |  | |
| **8** |  | Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр. | 1 |  | | |  | |
| **9** |  | Развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места. | 1 |  | | |  | |
| **10** |  | Развитие выносливости**.** Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | |  | |
| **11** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин). | 1 |  | | |  | |
| **12** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед. | 1 |  | | |  | |
| **13** | **Футбол** | Охрана труда на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  | | |  | |
| **14** |  | Передвижения в футболе. Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | 1 |  | | |  | |
| **15** |  | Упражнения в парах с мячами. Удары по неподвижному мячу. Игра в футбол. | 1 |  | | |  | |
| **16** |  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком  (по летящему мячу). | 1 |  | | |  | |
| **17** |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  | | |  | |
| **18** |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  | | |  | |
| **19** | **Волейбол** | Охрана туда на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол. | 1 |  | | |  | |
| **20** |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | | |  | |
| **21** |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |  | | |  | |
| **22** |  | Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | 1 |  | | |  | |
| **23** |  | Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | 1 |  | | |  | |
| **24** |  | Нижняя прямая подача. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. | 1 |  | | |  | |
| **25** |  | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | 1 |  | | |  | |
| **26** |  | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | 1 |  | | |  | |
| **27** |  | Передачи мяча над собой. Игра «Пионербол». | 1 |  | | |  | |
| **28** |  | Эстафеты. Игра в «2 мяча». | 1 |  | | |  | |
| **29** |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | 1 |  | | |  | |
| **30** |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | 1 |  | | |  | |
| **31** |  | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «2 мяча». | 1 |  | | |  | |
| **32** |  | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  | | | |
| **33** |  | Игры «Мяч в воздухе», «Картошка» | 1 |  |  | | | |
| **34** |  | Пионербол с одним мячом по правилам волейбола. | 1 |  |  | | | |
| **35** |  | Пионербол с одним мячом по правилам волейбола. | 1 |  |  | | | |
| **36** |  | Учебно-тренировочная игра волейбол. | 1 |  |  | | | |
| **37** |  | Тактика игры «Волейбол». | 1 |  |  | | | |
| **38** |  | Тактика игры «Волейбол». | 1 |  |  | | | |
| **39** | **Гимнастика** | Охрана труда на занятиях гимнастикой. История развития ГТО. | 1 |  |  | | | |
| **40** |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |  |  | | | |
| **41** |  | 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  |  | | | |
| **42** |  | 2-3 кувырка назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |  | | | |
| **43** |  | 2-3 кувырка вперед слитно (К). | 1 |  |  | | | |
| **44** |  | Перекатом назад стойка на лопатках | 1 |  |  | | | |
| **45** |  | Акробатические соединения из различных элементов | 1 |  |  | | | |
| **46** |  | КУ- прыжки на скакалке | 1 |  |  | | | |
| **47** |  | Ходьба по бревну приставными шагами | 1 |  |  | | | |
| **48** |  | Приседание и повороты в присяге | 1 |  |  | | | |
| **49** |  | Соскок с бревна прогнувшись | 1 |  |  | | | |
| **50** |  | Висы и упоры. Вис согнувшись и прогнувшись (мальч.) | 1 |  |  | | | |
| **51** |  | Вис на согнутых руках | 1 |  |  | | | |
| **52** |  | Опорные прыжки на козла высотой 80-100 см | 1 |  |  | | | |
| **53** |  | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись | 1 |  |  | | | |
| **54** |  | Перекладина. КУ- подтягивание на перекладине. Мальчики.  КУ- отжимание . Девочки. | 1 |  | |  | | |
| **55** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 1 |  | |  | | |
| **56** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль. | 1 |  | |  | | |
| **57** |  | Лазание по канату. Контроль. | 1 |  | |  | | |
| **58** |  | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия. | 1 |  | |  | | |
| **59** |  | Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | |  | | |
| **60** | **Лыжная подготовка** | Охрана туда на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний  Правила поведения на уроках по лыжной подготовке | 1 |  | |  | | |
| **61** |  | Одежда и обувь лыжника, подгонка инвентаря | 1 |  | |  | | |
| **62** |  | Попеременный 2-х шажный ход | 1 |  | |  | | |
| **63** |  | Одновременный 2-х шажный ход | 1 |  | |  | | |
| **64** |  | Торможение и повороты плугом | 1 |  | |  | | |
| **65** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  | |  | | |
| **66** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  | |  | | |
| **67** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты без палок | 1 |  | |  | | |
| **68** |  | Игры на лыжах. Круговые эстафеты с этапом до 150 м | 1 |  | |  | | |
| **69** | **Баскетбол** | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. Правила поведения учащихся. Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | | | |  |
| **70** |  | Передвижения, остановки в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  | | | |  |
| **71** |  | Стойка в баскетболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  | | | |  |
| **72** |  | Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **73** |  | Ловля и передача мяча в парах. Передача мяча в движении. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **74** |  | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **75** |  | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | 1 |  | | | |  |
| **76** |  | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |  | | | |  |
| **77** |  | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. | 1 |  | | | |  |
| **78** |  | Тактика свободного нападения | 1 |  | | | |  |
| **79** |  | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  | | | |  |
| **80** |  | Нападение быстрым прорывом | 1 |  | | | |  |
| **81** |  | Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок двумя руками от груди. | 1 |  | | | |  |
| **82** |  | Игровые задания. Штрафной бросок двумя руками от груди. | 1 |  | | | |  |
| **83** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5. | 1 |  | | | |  |
| **84** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5. | 1 |  | | | |  |
| **85** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5. | 1 |  | | | |  |
| **86** |  | Учебная игра | 1 |  | | | |  |
| **87** |  | Промежуточная аттестация | 1 |  | | | |  |
| **88** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях л/а. | 1 |  | | | |  |
| **89** |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |  | | | |  |
| **90** |  | Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры. | 1 |  | | | |  |
| **91** |  | Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте | 1 |  | | | |  |
| **92** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  | | | |  |
| **93** |  | Обучение низкому старту до 30м, 60 м.  Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м. | 1 |  | | | |  |
| **94** |  | Обучение прыжка в длину с разбега. | 1 |  | | | |  |
| **95** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | | | |  |
| **96** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест-челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | | | |  |
| **97** |  | Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры. | 1 |  | | | |  |
| **98** |  | Бег 30 м. Контроль. | 1 |  | | | |  |
| **99** |  | Низкий старт бег 60 м. Контроль. | 1 |  | | | |  |
| **100** | **Футбол** | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | | | |  |
| **101** |  | Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. | 1 |  | | | |  |
| **102** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | | |  |
| **103** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | | |  |
| **104** |  | Игра футбол. | 1 |  | | | |  |
| **105** |  | Игра футбол. | 1 |  | | | |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Наименование  раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | | |
| план | | факт | |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетикой. Бег с ускорением до 60м, 80м. | 1 |  | |  | |
| **2** |  | Физ.качества и их связь с физ. подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Низкий старт. | 1 |  | |  | |
| **3** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  | |  | |
| **4** |  | Обучение низкому старту до 30м, 100м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м. | 1 |  | |  | |
| **5** |  | Обучение прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов. | 1 |  | | |  |
| **6** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | | |  |
| **7** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | | |  |
| **8** |  | Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр. | 1 |  | | |  |
| **9** |  | Развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места. | 1 |  | | |  |
| **10** |  | Развитие выносливости**.** Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | |  |
| **11** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин). | 1 |  | | |  |
| **12** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед. | 1 |  | | |  |
| **13** | **Футбол** | Охрана труда на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  | | |  |
| **14** |  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). | 1 |  | | |  |
| **15** |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  | | |  |
| **16** |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  | | |  |
| **17** |  | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | | |  |
| **18** |  | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  | | |  |
| **19** | **Волейбол** | Охрана туда на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол. | 1 |  | | |  |
| **20** |  | Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. | 1 |  | | |  |
| **21** |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. | 1 |  | | |  |
| **22** |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  | | |  |
| **23** |  | Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча у стенки. | 1 |  | | |  |
| **24** |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  | | |  |
| **25** |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |  | | |  |
| **26** |  | Передача мяча сверху через сетку с перемещением, прием снизу. Прием и передача. Игровые действия. | 1 |  | | |  |
| **27** |  | Прием и передача. Игровые действия. | 1 |  | | |  |
| **28** |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |  | | |  |
| **29** |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  |  | | |
| **30** |  | Верхняя прямая и нижняя подача. | 1 |  |  | | |
| **31** |  | Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |  | | |
| **32** |  | Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. | 1 |  |  | | |
| **33** |  | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  |  | | |
| **34** |  | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  |  | | |
| **35** |  | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | 1 |  |  | | |
| **36** |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. | 1 |  |  | | |
| **37** |  | Учебная игра «Волейбол». | 1 |  |  | | |
| **38** |  | Учебная игра «Волейбол». | 1 |  |  | | |
| **39** | **Гимнастика** | Охрана труда на занятиях гимнастикой. История развития ГТО. | 1 |  |  | | |
| **40** |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |  |  | | |
| **41** |  | 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  |  | | |
| **42** |  | 2-3 кувырка назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |  | | |
| **43** |  | 2-3 кувырка вперед слитно (К). | 1 |  |  | | |
| **44** |  | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Стойка на лопатках. Берёзка. | 1 |  |  | | |
| **45** |  | Мост из положения стоя. Девочки. Стойка на голове, согнувшись. Мальчики. | 1 |  |  | | |
| **46** |  | КУ- прыжки на скакалке | 1 |  |  | | |
| **47** |  | Выполнение комплексов по коррекции осанки, телосложения, профилактики плоскостопия. Мост из положения стоя. Девочки. Стойка на голове, согнувшись. Мальчики. | 1 |  |  | | |
| **48** |  | Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  | | |
| **49** |  | Соединение из 3-4 акробатических элементов. | 1 |  |  | | |
| **50** |  | Висы и упоры. | 1 |  |  | | |
| **51** |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики. | 1 |  |  | | |
| **52** |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики. Контроль. | 1 |  |  | | |
| **53** |  | Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки. | 1 |  |  | | |
| **54** |  | Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки. | 1 |  | |  | |
| **55** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 1 |  | |  | |
| **56** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль. | 1 |  | |  | |
| **57** |  | Лазание по канату. Контроль. | 1 |  | |  | |
| **58** |  | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия. | 1 |  | |  | |
| **59** |  | Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | |  | |
| **60** | **Лыжная подготовка** | Охрана туда на уроках лыжной подготовкой. Лыжные прогулки, их значение в оздоровлении человека. | 1 |  | |  | |
| **61** |  | Попеременный двух шажный ход. Виды лыж. | 1 |  | |  | |
| **62** |  | Попеременный двух шажный и четырехшажный ход. | 1 |  | |  | |
| **63** |  | Торможение «плугом». Торможение «упором». Контроль. | 1 |  | |  | |
| **64** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  | |  | |
| **65** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  | |  | |
| **66** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |  | |  | |
| **67** |  | Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К) | 1 |  | |  | |
| **68** |  | Спуск со склона в основной стойке. | 1 |  | |  | |
| **69** | **Баскетбол** | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. | 1 |  | |  | |
| **70** |  | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |  | |  | |
| **71** |  | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов | 1 |  | |  | |
| **72** |  | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |  | |  | |
| **73** |  | Ведение мяча от кольца к кольцу. Контроль. | 1 |  | |  | |
| **74** |  | Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок двумя руками от груди. | 1 |  | |  | |
| **75** |  | Игровые задания. Штрафной бросок двумя руками от груди. | 1 |  | |  | |
| **76** |  | Штрафной бросок по кольцу. Контроль. | 1 |  | |  | |
| **77** |  | Ловля и передача мяча в парах. Игра в «Десять передач». | 1 |  | |  | |
| **78** |  | Действие игрока в защите | 1 |  | |  | |
| **79** |  | Опека игрока в зоне | 1 |  | |  | |
| **80** |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |  | |  | |
| **81** |  | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |  | |  | |
| **82** |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  | |  | |
| **83** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5 | 1 |  | |  | |
| **84** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5 | 1 |  | |  | |
| **85** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5. | 1 |  | |  | |
| **86** |  | Учебная игра | 1 |  | |  | |
| **87** |  | Промежуточная аттестация | 1 |  | |  | |
| **88** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | |  | |
| **89** |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |  | |  | |
| **90** |  | Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры. | 1 |  | |  | |
| **91** |  | Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте | 1 |  | |  | |
| **92** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  | |  | |
| **93** |  | Обучение низкому старту до 30м, 100 м.  Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м. | 1 |  | |  | |
| **94** |  | Обучение прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов. | 1 |  | |  | |
| **95** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | |  | |
| **96** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр.Тест - челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | |  | |
| **97** |  | Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры. | 1 |  | |  | |
| **98** |  | Бег 30 м. Контроль. | 1 |  | |  | |
| **99** |  | Низкий старт. Бег 60 м. Контроль. | 1 |  | |  | |
| **100** | **Футбол** | Техника владения мячом и развитие координационных возможностей. | 1 |  | |  | |
| **101** |  | Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. | 1 |  | |  | |
| **102** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | |  | |
| **103** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | |  | |
| **104** |  | Игра футбол | 1 |  | |  | |
| **105** |  | Игра футбол | 1 |  | |  | |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Наименование  раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | | | |
| план | | факт | | |
| **1** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетикой. Бег с ускорением до 60м, 80м. | 1 |  | |  | | |
| **2** |  | Физ.качества и их связь с физ. подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Низкий старт. | 1 |  | |  | | |
| **3** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. Бег 100 м. | 1 |  | |  | | |
| **4** |  | Обучение низкому старту до 30м, 60 м, 100м. Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м. | 1 |  | |  | | |
| **5** |  | Обучение прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов. | 1 |  | | |  | |
| **6** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | | |  | |
| **7** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест- челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | | |  | |
| **8** |  | Подготовка сдачи норм ГТО: Метание малого мяча на дальность 150 гр. | 1 |  | | |  | |
| **9** |  | Развитие силовых и координационных способностей. Подготовка сдачи норм ГТО: Прыжок в длину с места. | 1 |  | | |  | |
| **10** |  | Развитие выносливости**.** Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | |  | |
| **11** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: Поднимание туловища из положения лежа за 1(мин). | 1 |  | | |  | |
| **12** |  | Прыжки в длину с разбега. Подготовка сдачи норм ГТО: наклон туловища вперед. | 1 |  | | |  | |
| **13** | **Футбол** | Охрана труда на уроках футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  | | |  | |
| **14** |  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). | 1 |  | | |  | |
| **15** |  | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  | | |  | |
| **16** |  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 |  | | |  | |
| **17** |  | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  | | |  | |
| **18** |  | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |  | | |  | |
| **19** | **Волейбол** | Охрана труда на уроках волейбола. Терминология игры в волейбол. | 1 |  | | |  | |
| **20** |  | Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. | 1 |  | | |  | |
| **21** |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. | 1 |  | | |  | |
| **22** |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  | | |  | |
| **23** |  | Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя и нижняя передача мяча у стенки. | 1 |  | | |  | |
| **24** |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  | | |  | |
| **25** |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра. | 1 |  | | |  | |
| **26** |  | Передача мяча сверху через сетку с перемещением, прием снизу. Игровые действия. | 1 |  | | |  | |
| **27** |  | Передача мяча. Игровые действия. | 1 |  | | |  | |
| **28** |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. | 1 |  | | |  | |
| **29** |  | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | 1 |  |  | | | |
| **30** |  | Верхняя прямая и нижняя подача. | 1 |  |  | | | |
| **31** |  | Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  |  | | | |
| **32** |  | Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра. | 1 |  |  | | | |
| **33** |  | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  |  | | | |
| **34** |  | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  |  | | | |
| **35** |  | Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | 1 |  |  | | | |
| **36** |  | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. | 1 |  |  | | | |
| **37** |  | Учебная игра «Волейбол». | 1 |  |  | | | |
| **38** |  | Учебная игра «Волейбол». | 1 |  |  | | | |
| **39** | **Гимнастика** | Охрана труда на занятиях гимнастикой. История развития ГТО. | 1 |  |  | | | |
| **40** |  | Техника выполнения акробатических упражнений. | 1 |  |  | | | |
| **41** |  | 2-3 кувырка вперед слитно, кувырок назад. Лазание по канату. | 1 |  |  | | | |
| **42** |  | 2-3 кувырка назад. Стойка на лопатках. | 1 |  |  | | | |
| **43** |  | 2-3 кувырка вперед слитно (К). | 1 |  |  | | | |
| **44** |  | Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Стойка на лопатках. Березка. | 1 |  |  | | | |
| **45** |  | Мост из положения стоя. Девочки. Стойка на голове, согнувшись. Мальчики. | 1 |  |  | | | |
| **46** |  | КУ- прыжки на скакалке | 1 |  |  | | | |
| **47** |  | Выполнение комплексов по коррекции осанки, телосложения, профилактики плоскостопия. Мост из положения стоя. Девочки. Стойка на голове, согнувшись. Мальчики. | 1 |  |  | | | |
| **48** |  | Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  | | | |
| **49** |  | Соединение из 3-4 акробатических элементов. | 1 |  |  | | | |
| **50** |  | Висы и упоры. | 1 |  |  | | | |
| **51** |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики. | 1 |  |  | | | |
| **52** |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Девочки. Опорный прыжок согнув ноги. Мальчики. Контроль. | 1 |  |  | | | |
| **53** |  | Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки. | 1 |  |  | | | |
| **54** |  | Перекладина. Переворот в упор толчком двух ног. Мальчики. Махом одной и толчком другой переворотом в упор. Девочки. | 1 |  | |  | | |
| **55** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. | 1 |  | |  | | |
| **56** |  | Акробатическое соединение из 2-3 элементов. Контроль. | 1 |  | |  | | |
| **57** |  | Лазание по канату. Контроль. | 1 |  | |  | | |
| **58** |  | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс упр. на профилактику плоскостопия. | 1 |  | |  | | |
| **59** |  | Комплекс упр. на профилактику сколиоза. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  | |  | | |
| **60** | **Лыжная подготовка** | Охрана труда на уроках лыжной подготовкой. Лыжные прогулки, их значение в оздоровлении человека. | 1 |  | |  | | |
| **61** |  | Попеременный двухшажный ход. Виды лыж. | 1 |  | |  | | |
| **62** |  | Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. | 1 |  | |  | | |
| **63** |  | Торможение «плугом». Торможение «упором». Контроль. | 1 |  | |  | | |
| **64** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  | |  | | |
| **65** |  | Игры на лыжах. Встречные эстафеты. | 1 |  | |  | | |
| **66** |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |  | |  | | |
| **67** |  | Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход (К). | 1 |  | | | |  |
| **68** |  | Спуск со склона в основной стойке. | 1 |  | | | |  |
| **69** | **Баскетбол** | Инструктаж по охране труда на уроках баскетбола. | 1 |  | | | |  |
| **70** |  | Передача мяча в движении. | 1 |  | | | |  |
| **71** |  | Ведение мяча правой левой рукой. | 1 |  | | | |  |
| **72** |  | Броски по кольцу в прыжке. | 1 |  | | | |  |
| **73** |  | Действие двух нападающих против одного защитника. | 1 |  | | | |  |
| **74** |  | Передача мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. | 1 |  | | | |  |
| **75** |  | Броски по кольцу после ведения. | 1 |  | | | |  |
| **76** |  | Штрафной бросок с линии штрафного броска. | 1 |  | | | |  |
| **77** |  | Ловля и передача мяча в парах. | 1 |  | | | |  |
| **78** |  | Действие игрока в защите | 1 |  | | | |  |
| **79** |  | Опека игрока в зоне | 1 |  | | | |  |
| **80** |  | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |  | | | |  |
| **81** |  | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |  | | | |  |
| **82** |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | 1 |  | | | |  |
| **83** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5 | 1 |  | | | |  |
| **84** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5 | 1 |  | | | |  |
| **85** |  | Учебно-тренировочная игра 4х4; 5х5. | 1 |  | | | |  |
| **86** |  | Учебная игра | 1 |  | | | |  |
| **87** |  | Промежуточная аттестация | 1 |  | | | |  |
| **88** | **Лёгкая атлетика** | Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Дозирование нагрузки при занятиях л/а. | 1 |  | | | |  |
| **89** |  | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |  | | | |  |
| **90** |  | Тест-поднимание туловища за 30 сек. Игры. | 1 |  | | | |  |
| **91** |  | Тест-наклон туловища вперед. ОРУ на месте | 1 |  | | | |  |
| **92** |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 60 м. | 1 |  | | | |  |
| **93** |  | Обучение низкому старту до 30м, 100 м.  Подготовка сдачи норм ГТО: 2000 м. | 1 |  | | | |  |
| **94** |  | Обучение прыжка в длину с разбега с 11-13 шагов. | 1 |  | | | |  |
| **95** |  | Старт из разных и.п. Подвижные игры для развития ловкости и быстроты. | 1 |  | | | |  |
| **96** |  | Метание малого мяча на дальность 150 гр. Тест-челночный бег 3\*10 м. | 1 |  | | | |  |
| **97** |  | Метание мяча на дальность с разбега. Контроль. Подготовка сдачи норм ГТО: Бег 2000 м. Игры. | 1 |  | | | |  |
| **98** |  | Бег30 м, Контроль. | 1 |  | | | |  |
| **99** |  | Низкий старт 60 м. Контроль. | 1 |  | | | |  |
| **100** | **Футбол** | Техника владения мячом и развитие координационных возможностей. | 1 |  | | | |  |
| **101** |  | Правила игры в футбол. Игра в мини-футбол. | 1 |  | | | |  |
| **102** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | | |  |
| **103** |  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Сдача контрольных нормативов. | 1 |  | | | |  |
| **104** |  | Игра футбол | 1 |  | | |  | |
| **105** |  | Игра футбол | 1 |  | | |  | |