

Рассмотрено.

Председатель
методического совета
МОУ «Гимназия
«Авиатор»

Гуркина Е.А.

«20» декабря 2021

Согласовано.

Заместитель директора
по учебно-
воспитательной работе
МОУ «Гимназия
«Авиатор»

Коротина Е.В.

«20» декабря 2021

Утверждаю.

Директор
МОУ «Гимназия
«Авиатор»

Иванова О.В.

Приказ № 14
«21» декабря 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 5-9 классов

Уровень основного общего образования

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31 » августа 2021 г.

г. Саратов

Рабочая программа по предмету «Физической культуре» для V–IX классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Данная программа ориентирована на использование учебников:

- 1) Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев.-11-е изд.-М.: Просвещение, 2021.-127с.
- 2) Физическая культура. 6 – 7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев.-11-е изд.-М.: Просвещение, 2021.-192с.
- 3) Физическая культура. 8 – 9 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/А.П. Матвеев.-9-е изд.-М.: Просвещение, 2020.-160с.

Учебный план МОУ «ГИМНАЗИЯ № 34» на изучение предмета «Физическая культура» предусматривает в 5 – 8 классе по 3 часа в неделю, что составляет 102 часа.

В 9 классах по 2 часа в неделю, что составляет 68 часов, т.к. их учебная нагрузка по ИУП превышает 34 часа в неделю, согласно редакции СанПиН 2.4.2.2821 — 10, УТВ. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 № 81, третий час физической культуры допускается организацией учебных занятий по физической культуре в рамках внеурочной деятельности учащихся с обязательным посещением спортивных секций, в частности секции «Общей физической подготовки».

Общее количество часов за ступень среднего общего образования – 476 часов.

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и

критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Планируемые предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за

динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности, выпускник научится;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских

походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование, выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования (525 часов)

Раздел I. Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

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

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

Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. и Олимпиаде в Сочи 2014 г. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

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

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

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

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

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

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Раздел II. Способы двигательной деятельности (в процессе урока)

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

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

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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений(пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

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

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

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Раздел III. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Тема 1. Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

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

Тема 2. Легкая атлетика: Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

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

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места

в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Тема 3. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.

Тема 4. Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Тема 5. Плавание:

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше, комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания:

—игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

— игры сюжетного характера;

—командные игры;

—игры с элементами прикладного плавания Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде):

-упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки;

- упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Прикладные способы плавания:

- плавание на боку; брасс на спине;

-ныряние.

Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; одежде).

Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.

Раздел лыжные гонки заменены на спортивные игры, т.к. в образовательном учреждении отсутствует лыжный инвентарь для среднего звена.

Прикладно-ориентированная деятельность (в процессе урока)

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висячем положении на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полосы препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-------|------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 19 | 19 | | | |
| 3. | Баскетбол | 19 | 5 | | 14 | |
| 4. | Волейбол | 20 | | 5 | 15 | |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | 16 | | |
| 6. | Общая физическая подготовка | 4 | | | 4 | |
| 7. | Плавание | 24 | | | | 24 |
| | Всего часов: | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы
5 класса**

| № п/ п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов теория/ практика |
|------------------------|---|---|---|
| Лёгкая атлетика | | | 19 |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Проект: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности» | Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр. | Теория 1 час |
| 2 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Практика 1 час |
| 3 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Практика 1 час |
| 4 | Контрольный урок: бег 30 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |
| 5 | Повторение спринтерского бега. Использование ИКТ. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ. | Практика 1 час |
| 6 | Повторение техники бега с низкого старта. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |
| 7 | Контрольный урок: бег 60 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат | Практика 1 час |
| 8 | Повторение техники бега на средние длинные дистанции | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------|--|---|-------------------|
| 9 | Повторение техники высокого старта | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 10 | Контрольный урок: бег 1500м | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 11 | Повторение техники прыжка в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Практика 1 час |
| 12 | Повторение техники прыжка в длину с разбега | Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега | Практика 1 час |
| 13 | Контрольный урок: прыжок в длину с места. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 14 | Повторение техники метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 15 | Повторение техники метания малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 16 | Контрольный урок: метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 17 | Повторение техники эстафетного бега. Круговая эстафета | Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега. | Практика 1 час |
| 18 | Отработка техники передачи эстафетной палочки | Разучивание передачи эстафетной палочки. | Практика 1 час |
| 19 | Бег с преодолением препятствий | Преодоление препятствия «наступанием». Преодоление препятствий прыжковым бегом. | Практика 1 час |
| Баскетбол | | | 5 часов |
| 20 | Инструктаж по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Правила игры в баскетбол. | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | Практика 1 час |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| 21 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке | Практика 1 час |
| 22 | Ведение мяча. Учебная игра | Челночный бег. Бег с изменением направления. Ведение мяча в различных стойках. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке. | Практика 1 час |
| 23 | Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски | Практика 1 час |
| 24 | Бросок мяча двумя руками от груди. Учебная игра. | Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски | Практика 1 час |
| Гимнастика с основами акробатики | | | 16 часов |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике. ПИД по теме «Основные показатели физического развития» | Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). | Теория 1 час |
| 26 | Упражнения на развитие силы мышц рук и ног. | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девочки), подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик». | Практика 1 час |
| 27 | Комплексы упражнений для развития координации движений. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 28 | Комплексы упражнений для развития гибкости. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| 29 | Повторение акробатических комбинаций 3,4класса. | Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов пройденных в 3,4 классе. | Практика 1 час |
| 30 | Разучивание акробатической комбинации | Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 31 | Контрольный урок: акробатическая комбинация | Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 32 | Техника опорного прыжка. | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) | Практика 1 час |
| 33 | Техника опорного прыжка. | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки) | Практика 1 час |
| 34 | Контрольный урок: опорный прыжок. | Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 35 | Упражнения на гимнастическом бревне. | Передвижения ходьбой, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; равновесие на одной ноге (ласточка). | Практика 1 час |
| 36 | Упражнения на гимнастическом бревне. | Передвижения ходьбой, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; равновесие на одной ноге (ласточка). | Практика 1 час |
| 37 | Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне. | Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне (предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности). | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|--|--|-------------------|
| 38 | Лазание по канату в два приёма. Использование ИКТ. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. Использование ИКТ | Практика 1 час |
| 39 | Лазание по канату в два приёма. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. | Практика 1 час |
| 40 | Контрольный урок: лазание по канату в два приёма. | Демонстрация техники владения лазания по канату в два приема. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 5 часов |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приемы. | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приемы. Подачи, приемы, передачи. Правила игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. | Практика 1 час |
| 42 | Прямая нижняя подача. Учебная игра. | Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. | Практика 1 час |
| 43 | Прямая нижняя подача. Учебная игра. | Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. | Практика 1 час |
| 44 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Прием мяча снизу и сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | Практика 1 час |
| 45 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Прием мяча снизу и сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------|--|--|-------------------|
| | | ног. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | |
| Баскетбол | | | 14 часов |
| 46 | ПИД по теме: «Закаливание организма» | Виды закаливания, их цели и назначение, особенности поведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур. | Практика 1 час |
| 47 | Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передвижение в защитной стойке. | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте. | Практика 1 час |
| 48 | Техника поворотов на месте и в движении. Использование ИКТ. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.). | Практика 1 час |
| 49 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. | Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде. | Практика 1 час |
| 50 | Контрольный урок: техника поворотов и передачи мяча. | Демонстрация техники поворотов и передачи мяча в учебной игре. | Практика 1 час |
| 51 | Техника штрафного броска. | Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания. | Практика 1 час |
| 52 | Техника штрафного броска. | Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания. | Практика 1 час |
| 53 | Контрольный урок: бросок в кольцо. | Демонстрация бросков в кольцо со штрафной линии | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------------------------|
| 54 | Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. | Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении. | Практика 1 час |
| 55 | Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. | Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении. | Практика 1 час |
| 56 | Техника передачи мяча при встречном движении. | Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места. Передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков. Передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков. | Практика 1 час |
| 57 | Контрольный урок: приемы защиты. | Демонстрация игровых приемов защиты. | Практика 1 час |
| 58 | Техника бросков и ловли мяча различными способами. | Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. | Практика 1 час |
| 59 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 15 часов |
| 60 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретическая подготовка. Использование ИКТ. | История возникновения и развития волейбола в России. Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол. | Теория 0,5 часа Практика |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| | | | 0,5 часа |
| 61 | Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. | Практика 1 час |
| 62 | Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. | Практика 1 час |
| 63 | Контрольный урок: передачи мяча двумя руками сверху и снизу. | Демонстрация техники передачи двумя руками сверху и снизу. | Практика 1 час |
| 64 | Техника приема мяча | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |
| 65 | Техника приема мяча | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |
| 66 | Контрольный урок: приемы мяча двумя руками сверху и снизу. | Демонстрация техники приема мяча двумя руками сверху и снизу. | Практика 1 час |
| 67 | Техника приема и передачи мяча. | Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра. | Практика 1 час |
| 68 | Техника передачи мяча в прыжке. | Передача мяча над собой, в прыжке. Выполнить во встречных колоннах. Водящий передачей направляет мяч первому в колонне, уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. - то же, но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны. 12 минут. 30раз. 10раз. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой. | Практика 1 час |
| 69 | Техника прямого нападающего удара. | Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|-------------------|
| | | последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. Нападающий удар с передачи. | |
| 70 | Контрольный урок: техническая подготовка. | Демонстрация техники владения мячом. | Практика 1 час |
| 71 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | Перебивание мяча через сетку после набрасывания его учителем, а потом учениками. Варианты: а) То же, но перебивание выполняется из 3-й зоны с набрасыванием из 6-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 4-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 2-й зоны. То же, но набрасывание заменяют передачей мяча в зону перебивания поочередно из 5-й, 6-й и 1-й зон. То же, но перебиванию должно предшествовать перемещение учащегося из другой зоны. | Практика 1 час |
| 72 | Тактические действия, их цель и значение. | Индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия. Учебная игра. | Практика 1 час |
| 73 | Прием мяча, отлетевшего от сетки | Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки. То же, но мяч направляется в сетку ударом. | Практика 1 час |
| 74 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |
| Общая физическая подготовка | | | 4 часа |
| 75 | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 76 | Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины. | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 77 | Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей. | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 78 | Упражнения для развития силы. | ОРУ. Работа индивидуальная, в парах. Работа с отягощениями. | Практика 1 час |

| Плавание | | | 24 часа |
|-----------------|--|---|-------------------|
| 79 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе». | Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Личная и общественная гигиена. Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе | Практика 1 час |
| 80 | Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека и правила гигиены. Средства спасения. Оказание первой помощи. | Ознакомление с простейшим спасательным инвентарем – спасательные круги, пояса, жилеты, шары, метательная веревка конструкции Александра, багры, «кошки». Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении, утоплении. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Знать признаки утомления и переохлаждения. Оценка действий при оказании ПМП другими учащимся | Практика 1 час |
| 81 | Способы освобождения от утопающего. Способы транспортировки утопающего. Использование ИКТ. | Виды захватов и способы освобождения от них. Способы транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал на суше | Практика 1 час |
| 82 | Специальная гимнастика пловцов на суше. Свободное плавание. | Уметь выполнять имитационные упражнения пловцов на суше. ОРУ пловцов на суше | Практика 1 час |
| 83 | Техника плавания кролем на груди. | Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (бес согласования и с согласованием дыхания); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 84 | Техника плавания кролем на груди. | Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (бес согласования и с согласованием дыхания); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 85 | Контрольный урок: кроль на груди 50 м. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 50 м на скорость. | Практика 1 час |
| 86 | Техника плавания кролем на спине. | Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| | | плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз. | |
| 87 | Техника плавания кролем на спине. | Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз. | Практика 1 час |
| 88 | Контрольный урок: техника плавания кролем на спине. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 50 м на скорость. | Практика 1 час |
| 89 | Техника плавания брассом | Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской (на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания); плавание с согласование движений рук и ног (без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 90 | Техника плавания брассом | Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской (на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания); плавание с согласование движений рук и ног (без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 91 | Контрольный урок: плавание брассом | Демонстрация техники плавания кролем на груди. | Практика 1 час |
| 92 | Техника поворотов. Использование ИКТ. | Техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом с применением изученных поворотов. Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 93 | Техника поворотов. | Техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом с применением изученных поворотов. Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----|---|--|-------------------|
| 94 | Контрольный урок: техника поворотов. | Демонстрация техники поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 95 | Стартовый прыжок | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Ускорения по 15 м. кролем на груди после выполнения стартового прыжка. | Практика 1 час |
| 96 | Стартовый прыжок | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Ускорения по 15 м. кролем на груди после выполнения стартового прыжка. Уметь выполнять технику старта | Практика 1 час |
| 97 | Контрольный урок: стартовый прыжок. | Демонстрация техники старта. | Практика 1 час |
| 98 | Техника эстафетного плавания. | Плавание в полной координации изученными способами плавания. Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты). Уметь правильно выполнять предложенные эстафеты. Разработать эстафеты | Практика 1 час |
| 99 | Техника эстафетного плавания. | Плавание в полной координации изученными способами плавания. Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты). Уметь правильно выполнять предложенные эстафеты. Разработать эстафеты | Практика 1 час |
| 100 | Контрольный урок: техника эстафетного старта. | Демонстрация техники эстафетного старта. | Практика 1 час |
| 101 | Техника ныряния. | ОРУ пловцов на суше. Упражнения на задержку дыхания. Приемы и упражнения для изучения погружения в воду и подъема на поверхность. Способы и упражнения для изучения передвижения под водой. | Практика 1 час |
| 102 | Техника ныряния. | ОРУ пловцов на суше. Приемы и упражнения для изменения глубины погружения и направления движения. Уметь выполнять ныряние в глубину и длину из различных исходных положений. Плавание под водой до 15м. с задержкой дыхания | Практика 1 час |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
для освоения каждой темы
6 класса**

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количес тво часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|------------------|---|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 19 | 19 | | | |
| 3 | Футбол | 5 | 5 | | | |
| 4 | Баскетбол | 14 | | | 14 | |
| 5 | Волейбол | 20 | | 5 | 15 | |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | 16 | | |
| 7 | Общая физическая подготовка | 4 | | | 4 | |
| 8 | Плавание | 24 | | | | 24 |
| | Всего часов: | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы
6 класса**

| № п/ п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов теория/ практика |
|------------------------|--|---|---|
| Лёгкая атлетика | | | 19 |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Проект: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии». | Возрождение олимпийских игр. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Правила техники безопасности по легкой атлетике. | Теория 1 час |
| 2 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Практика 1 час |
| 3 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Практика 1 час |
| 4 | Контрольный урок: бег 30 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |
| 5 | Повторение спринтерского бега. Использование ИКТ. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ. | Практика 1 час |
| 6 | Повторение техники бега с низкого старта. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|---|-------------------|
| 7 | Контрольный урок: бег 60 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат | Практика 1 час |
| 8 | Повторение техники бега на средние длинные дистанции | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 9 | Повторение техники высокого старта | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 10 | Контрольный урок: бег 1500м | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 11 | Повторение техники прыжка в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Практика 1 час |
| 12 | Повторение техники прыжка в длину с разбега | Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега | Практика 1 час |
| 13 | Контрольный урок: прыжок в длину с места. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 14 | Повторение техники метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 15 | Повторение техники метания малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 16 | Контрольный урок: метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 17 | Повторение техники эстафетного бега. Круговая эстафета | Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега. | Практика 1 час |

| | | | |
|---|--|---|-------------------|
| 18 | Отработка техники передачи эстафетной палочки | Разучивание передачи эстафетной палочки. | Практика 1 час |
| 19 | Бег с преодолением препятствий | Преодоление препятствия «наступанием». Преодоление препятствий прыжковым бегом. | Практика 1 час |
| Футбол | | | 5 часов |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные правила игры в футбол. Использование ИКТ. | Инструктаж по технике безопасности по футболу. Футбольная площадка, количество игроков. Продолжительность игры. Наказания за нарушения правил игры. | Практика 1 час |
| 21 | Техника ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра | Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча всеми изученными способами. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. Эстафеты с элементами футбола. Игра по правилам | Практика 1 час |
| 22 | Техника ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра | Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча всеми изученными способами. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. Эстафеты с элементами футбола. Игра по правилам | Практика 1 час |
| 23 | Контрольный урок: техника ведения и передачи мяча в футболе. | Демонстрация техники игры в футбол. | Практика 1 час |
| 24 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация своих умений при игре в футбол. | Практика 1 час |
| Гимнастика с основами акробатики | | | 16 часов |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике. ПИД по теме «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств» | Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости | Теория 1 час |
| 26 | Упражнения на развитие силы мышц рук и ног. | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девочки), подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| | | ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик». | |
| 27 | Комплексы упражнений для развития координации движений. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 28 | Комплексы упражнений для развития гибкости. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 29 | Повторение акробатических комбинаций 5класса. | Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов пройденных в 5 классе. | Практика 1 час |
| 30 | Разучивание акробатической комбинации | Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 31 | Контрольный урок: акробатическая комбинация | Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 32 | Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки) | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девушки) | Практика 1 час |
| 33 | Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки) | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девушки) | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|--|-------------------|
| 34 | Контрольный урок: опорный прыжок. | Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 35 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | Передвижения ходьбой, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; равновесие на одной ноге (ласточка). Невысокая перекладина: вис, упоры, перемахи, хваты. | Практика 1 час |
| 36 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | Передвижения ходьбой, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; равновесие на одной ноге (ласточка). Невысокая перекладина: вис, упоры, перемахи, хваты. | Практика 1 час |
| 37 | Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девочки) и комбинация на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне и на невысокой гимнастической перекладине(предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 38 | Лазание по канату в два приёма. Использование ИКТ. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. Использование ИКТ | Практика 1 час |
| 39 | Лазание по канату в два приёма. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. | Практика 1 час |
| 40 | Контрольный урок: лазание по канату в два приёма. | Демонстрация техники владения лазания по канату в два приема. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 5 часов |
| 41 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приемы. | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приемы. Подачи, приемы, передачи. Правила игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------|--|--|-------------------|
| 42 | Прямая нижняя подача. Учебная игра. | Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. | Практика 1 час |
| 43 | Прямая нижняя подача. Учебная игра. | Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. | Практика 1 час |
| 44 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Прием мяча снизу и сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | Практика 1 час |
| 45 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Прием мяча снизу и сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | Практика 1 час |
| Баскетбол | | | 14 часов |
| 46 | ПИД по теме: «Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведение дневника самонаблюдения» | Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий). Вести дневник самонаблюдения. Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|--|-------------------|
| 47 | Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. | Основные правила игры в баскетбол. Баскетбольная площадка, состав команды, продолжительность игры. Наказание за нарушения правил игры. | Практика 1 час |
| 48 | Техника передвижения в стойке баскетболиста. Использование ИКТ. | Передвижение в стойке баскетболиста шагами (вперед, назад, в правую и левую стороны). Приставные шаги. | Практика 1 час |
| 49 | Техника передвижения в стойке баскетболиста. | Передвижение в стойке баскетболиста шагами (вперед, назад, в правую и левую стороны). Приставные шаги. | Практика 1 час |
| 50 | Контрольный урок: техника передвижения. | Демонстрация техники передвижения в учебной игре. | Практика 1 час |
| 51 | Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую | Прыжок вверх, стоя на месте. Прыжок вверх с шага вперед. Прыжок вверх с небольшого разбега.. Прыжок вверх в ходьбе. Прыжок вверх в беге. | Практика 1 час |
| 52 | Техника остановки двумя шагами. | Остановка после ускорения в заранее отмеченном месте. Остановка после ведения мяча в ходьбе. Остановка после ведения мяча медленным бегом. | Практика 1 час |
| 53 | Техника остановки прыжком. | Ходьба с ускорением и остановку прыжком. Остановка прыжком после небольшого разбега. Остановка прыжком после максимального ускорения. | Практика 1 час |
| 54 | Контрольный урок: техника остановки и прыжков. | Демонстрация технических элементов в учебной игре. | Практика 1 час |
| 55 | Техника поворотов и ведения мяча. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).Ведение мяча медленным шагом, медленным бегом с изменением направления движения. | Практика 1 час |
| 56 | Техника поворотов и ведения мяча. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | | целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).Ведение мяча медленным шагом, медленным бегом с изменением направления движения. | |
| 57 | Контрольный урок: повороты и ведение мяча. | Демонстрация владение техников поворотов и ведения мяча.. | Практика 1 час |
| 58 | Техника бросков и ловли мяча различными способами. | Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. | Практика 1 час |
| 59 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 15 часов |
| 60 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Использование ИКТ. | Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол. | Теория 0,5 часа Практика 0,5 часа |
| 61 | Техника приёма и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача и прием мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |
| 62 | Техника приёма и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача и прием мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| | | Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | |
| 63 | Контрольный урок: прием и передачи мяча | Демонстрация техники приема и передачи мяча. | Практика 1 час |
| 64 | Техника подачи мяча. Нижняя боковая подача. | Исходное положение. Подбрасывание мяча. Замах бьющей руки. Ударное движение. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий. Подача в стену на расстоянии 4-5 метров. Подача через сетку. | Практика 1 час |
| 65 | Техника подачи мяча. Нижняя боковая подача. | Исходное положение. Подбрасывание мяча. Замах бьющей руки. Ударное движение. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий. Подача в стену на расстоянии 4-5 метров. Подача через сетку. | Практика 1 час |
| 66 | Контрольный урок: нижняя боковая подача. | Демонстрация техники нижней подачи.. | Практика 1 час |
| 67 | Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача. | Исходное положение. Подбрасывание мяча. Замах бьющей руки. Ударное движение. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий. Имитация подачи. Подбрасывание мяча с замахом. | Практика 1 час |
| 68 | Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача. | Выполнение подачи мяча в разметку на стене с расстояния 4-5 м. Поддачи через сетку. Поочередное выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке. | Практика 1 час |
| 69 | Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача. | Выполнение подачи мяча в разметку на стене с расстояния 4-5 м. Поддачи через сетку. Поочередное выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке. | Практика 1 час |
| 70 | Контрольный урок: верхняя прямая подача. | Демонстрация техники верхней подачи. | Практика 1 час |
| 71 | Тактические действия в волейболе. | Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. | Практика 1 час |
| 72 | Тактические действия в волейболе. | Индивидуальные тактические действия и групповые тактические | Практика |

| | | | |
|------------------------------------|--|--|-------------------|
| | | действия. Учебная игра. | 1 час |
| 73 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |
| 74 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |
| Общая физическая подготовка | | | 4 часа |
| 75 | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 76 | Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины. | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 77 | Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей. | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 78 | Упражнения для развития силы. | ОРУ. Работа индивидуальная, в парах. Работа с отягощениями. | Практика 1 час |
| Плавание | | | 24 часа |
| 79 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «Характеристика видов плавания». | Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | Практика 1 час |
| 80 | Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека и правила гигиены. Средства спасения. Оказание первой помощи. | Ознакомление с простейшим спасательным инвентарем – спасательные круги, пояса, жилеты, шары, метателная веревка конструкции Александра, багры, «кошки». Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении, утоплении. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Знать признаки утомления и переохлаждения. Оценка действий при оказании ПМП другими учащимся | Практика 1 час |
| 81 | Способы освобождения от утопающего. Способы транспортировки утопающего. Использование ИКТ. | Виды захватов и способы освобождения от них. Способы транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал на суше | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| 82 | Специальная гимнастика пловцов на суше. Свободное плавание. | Уметь выполнять имитационные упражнения пловцов на суше. ОРУ пловцов на суше | Практика 1 час |
| 83 | Техника плавания кролем на груди. | Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (без согласования и с согласованием дыхания); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 84 | Техника плавания кролем на груди. | Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (без согласования и с согласованием дыхания); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 85 | Контрольный урок: кроль на груди 50 м. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 50 м на скорость. | Практика 1 час |
| 86 | Техника плавания кролем на спине. | Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз. | Практика 1 час |
| 87 | Техника плавания кролем на спине. | Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз. | Практика 1 час |
| 88 | Контрольный урок: техника плавания кролем на спине. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 50 м на скорость. | Практика 1 час |
| 89 | Техника плавания брассом | Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской (на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|---|-------------------|
| | | согласование дыхания); плавание с согласование движений рук и ног (без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации. | |
| 90 | Техника плавания брассом | Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской (на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания); плавание с согласование движений рук и ног (без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 91 | Контрольный урок: плавание брассом | Демонстрация техники плавания кролем на груди. | Практика 1 час |
| 92 | Техника поворотов. Использование ИКТ. | Техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом с применением изученных поворотов. Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 93 | Техника поворотов. | Техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом с применением изученных поворотов. Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 94 | Контрольный урок: техника поворотов. | Демонстрация техники поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 95 | Стартовый прыжок | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Ускорения по 15 м. кролем на груди после выполнения стартового прыжка. | Практика 1 час |
| 96 | Стартовый прыжок | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Ускорения по 15 м. кролем на груди после выполнения стартового прыжка. Уметь выполнять технику старта | Практика 1 час |
| 97 | Контрольный урок: стартовый прыжок. | Демонстрация техники старта. | Практика 1 час |
| 98 | Техника эстафетного плавания. | Плавание в полной координации изученными способами плавания. Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты). Уметь правильно | Практика 1 час |

| | | | |
|---------|---|--|-------------------|
| | | выполнять предложенные эстафеты. Разработать эстафеты | |
| 99 | Техника эстафетного плавания. | Плавание в полной координации изученными способами плавания. Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты). Уметь правильно выполнять предложенные эстафеты. Разработать эстафеты | Практика 1 час |
| 10 0 | Контрольный урок: техника эстафетного старта. | Демонстрация техники эстафетного старта. | Практика 1 час |
| 10 1 | Техника ныряния. | ОРУ пловцов на суше. Упражнения на задержку дыхания. Приемы и упражнения для изучения погружения в воду и подъема на поверхность. Способы и упражнения для изучения передвижения под водой. | Практика 1 час |
| 10 2 | Техника ныряния. | ОРУ пловцов на суше. Приемы и упражнения для изменения глубины погружения и направления движения. Уметь выполнять ныряние в глубину и длину из различных исходных положений. Плавание под водой до 15м. с задержкой дыхания | Практика 1 час |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
для освоения каждой темы
7 класса**

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количес тво часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|------------------|---|------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 19 | 19 | | | |
| 3 | Футбол | 5 | 5 | | | |
| 4 | Баскетбол | 14 | | | 14 | |
| 5 | Волейбол | 20 | | 5 | 15 | |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | 16 | | |
| 7 | Общая физическая подготовка | 4 | | | 4 | |
| 8 | Плавание | 24 | | | | 24 |
| | Всего часов: | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы
7 класса**

| № п/ п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов теория/ практика |
|------------------------|---|---|---|
| Лёгкая атлетика | | | 19 |
| 1 | Техника безопасности по легкой атлетике. Проект: «Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр». | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. История становления и развития гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве | Теория 1 час |
| 2 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Практика 1 час |
| 3 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Практика 1 час |
| 4 | Контрольный урок: бег 30 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |
| 5 | Повторение спринтерского бега. Использование ИКТ. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ. | Практика 1 час |
| 6 | Повторение техники бега с низкого старта. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |
| 7 | Контрольный урок: бег 60 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|---|-------------------|
| 8 | Повторение техники бега на средние длинные дистанции | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 9 | Повторение техники высокого старта | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 10 | Контрольный урок: бег 1500м | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 11 | Повторение техники прыжка в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Практика 1 час |
| 12 | Повторение техники прыжка в длину с разбега | Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега | Практика 1 час |
| 13 | Контрольный урок: прыжок в длину с места. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 14 | Повторение техники метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 15 | Повторение техники метания малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 16 | Контрольный урок: метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 17 | Повторение техники эстафетного бега. Круговая эстафета | Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега. | Практика 1 час |
| 18 | Отработка техники передачи эстафетной палочки | Разучивание передачи эстафетной палочки. | Практика 1 час |

| | | | |
|---|--|--|-------------------|
| 19 | Бег с преодолением препятствий | Преодоление препятствия «наступанием». Преодоление препятствий прыжковым бегом. | Практика 1 час |
| Футбол | | | 5 часов |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности по футболу. Основные правила игры в футбол. Использование ИКТ. | Инструктаж по технике безопасности по футболу. Футбольная площадка, количество игроков. Продолжительность игры. Наказания за нарушения правил игры. | Практика 1 час |
| 21 | Техника ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра | Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча всеми изученными способами. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. Эстафеты с элементами футбола. Игра по правилам | Практика 1 час |
| 22 | Техника ведения и передачи мяча. Двусторонняя игра | Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча всеми изученными способами. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. Эстафеты с элементами футбола. Игра по правилам | Практика 1 час |
| 23 | Контрольный урок: техника ведения и передачи мяча в футболе. | Демонстрация техники игры в футбол. | Практика 1 час |
| 24 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация своих умений при игре в футбол. | Практика 1 час |
| Гимнастика с основами акробатики | | | 16 часов |
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике. ПИД по теме «Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели» | Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи. Техническая подготовка. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий | Теория 1 час |
| 26 | Упражнения на развитие силы мышц рук и ног. | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися лежа (девочки), | Практика |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| | | подтягивания из виса на большой перекладине (юноши). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Выпрыгивания, «писталетик». | 1 час |
| 27 | Комплексы упражнений для развития координации движений. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 28 | Комплексы упражнений для развития гибкости. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 29 | Повторение акробатических комбинаций 5класса. | Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов пройденных в 5 классе. | Практика 1 час |
| 30 | Разучивание акробатической комбинации | Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно. Исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 31 | Контрольный урок: акробатическая комбинация | Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 32 | Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки) | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девушки) | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|--|-------------------|
| 33 | Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки) | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги (мальчики), опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки) | Практика 1 час |
| 34 | Контрольный урок: опорный прыжок. | Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 35 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | Передвижения ходьбой, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; равновесие на одной ноге (ласточка). Невысокая перекладина: вис, упоры, перемахи, хваты. | Практика 1 час |
| 36 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | Передвижения ходьбой, приставными шагами; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; равновесие на одной ноге (ласточка). Невысокая перекладина: вис, упоры, перемахи, хваты. | Практика 1 час |
| 37 | Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девочки) и комбинация на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне и на невысокой гимнастической перекладине(предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 38 | Лазание по канату в два приёма. Использование ИКТ. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. Использование ИКТ | Практика 1 час |
| 39 | Лазание по канату в два приёма. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. | Практика 1 час |
| 40 | Контрольный урок: лазание по канату в два приёма. | Демонстрация техники владения лазания по канату в два приема. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 5 часов |

| | | | |
|------------------|--|--|-------------------|
| 41 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приемы. | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные приемы. Подачи, приемы, передачи. Правила игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. | Практика 1 час |
| 42 | Прямая нижняя подача. Учебная игра. | Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. | Практика 1 час |
| 43 | Прямая нижняя подача. Учебная игра. | Имитация подачи мяча. Обучение подбрасыванию мяча. Подачи в стену на расстояние 6-7 метров. Подача на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 метров. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. | Практика 1 час |
| 44 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Прием мяча снизу и сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | Практика 1 час |
| 45 | Прием и передача мяча снизу и сверху. Учебная игра. | Прием мяча снизу и сверху, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м). У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. | Практика 1 час |
| Баскетбол | | | 14 часов |
| 46 | ПИД по теме: «Организация досуга средствами физической культуры» | Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|--|-------------------|
| 47 | Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. | Основные правила игры в баскетбол. Баскетбольная площадка, состав команды, продолжительность игры. Наказание за нарушения правил игры. | Практика 1 час |
| 48 | Техника передвижения в стойке баскетболиста. Использование ИКТ. | Передвижение в стойке баскетболиста шагами (вперед, назад, в правую и левую стороны). Приставные шаги. | Практика 1 час |
| 49 | Техника передвижения в стойке баскетболиста. | Передвижение в стойке баскетболиста шагами (вперед, назад, в правую и левую стороны). Приставные шаги. | Практика 1 час |
| 50 | Контрольный урок: техника передвижения. | Демонстрация техники передвижения в учебной игре. | Практика 1 час |
| 51 | Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую | Прыжок вверх, стоя на месте. Прыжок вверх с шага вперед. Прыжок вверх с небольшого разбега.. Прыжок вверх в ходьбе. Прыжок вверх в беге. | Практика 1 час |
| 52 | Техника остановки двумя шагами. | Остановка после ускорения в заранее отмеченном месте. Остановка после ведения мяча в ходьбе. Остановка после ведения мяча медленным бегом. | Практика 1 час |
| 53 | Техника остановки прыжком. | Ходьба с ускорением и остановку прыжком. Остановка прыжком после небольшого разбега. Остановка прыжком после максимального ускорения. | Практика 1 час |
| 54 | Контрольный урок: техника остановки и прыжков. | Демонстрация технических элементов в учебной игре. | Практика 1 час |
| 55 | Техника поворотов и ведения мяча. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).Ведение мяча медленным шагом, медленным бегом с изменением направления движения. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|--|--|
| 56 | Техника поворотов и ведения мяча. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделением с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. В ситуации выбора по зрительному или звуковому сигналу (например, поднятая вверх правая рука педагога — поворот вперед, 2 поворота назад; поднятая левая рука — 2 поворота назад, 1 — вперед и т.п.).Ведение мяча медленным шагом, медленным бегом с изменением направления движения. | Практика 1 час |
| 57 | Контрольный урок: повороты и ведение мяча. | Демонстрация владение техников поворотов и ведения мяча.. | Практика 1 час |
| 58 | Техника бросков и ловли мяча различными способами. | Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. | Практика 1 час |
| 59 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 15 часов |
| 60 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Основные правила игры в волейбол. Использование ИКТ. | Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол. | Теория 0,5 часа Практика 0,5 часа |
| 61 | Техника приёма и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача и прием мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|--|-------------------|
| 62 | Техника приёма и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача и прием мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |
| 63 | Контрольный урок: прием и передачи мяча | Демонстрация техники приема и передачи мяча. | Практика 1 час |
| 64 | Техника подачи мяча. Нижняя боковая подача. | Исходное положение. Подбрасывание мяча. Замах бьющей руки. Ударное движение. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий. Подача в стену на расстоянии 4-5 метров. Подача через сетку. | Практика 1 час |
| 65 | Техника подачи мяча. Нижняя боковая подача. | Исходное положение. Подбрасывание мяча. Замах бьющей руки. Ударное движение. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий. Подача в стену на расстоянии 4-5 метров. Подача через сетку. | Практика 1 час |
| 66 | Контрольный урок: нижняя боковая подача. | Демонстрация техники нижней подачи.. | Практика 1 час |
| 67 | Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача. | Исходное положение. Подбрасывание мяча. Замах бьющей руки. Ударное движение. Выход подающего игрока на площадку и начало выполнения им игровых действий. Имитация подачи. Подбрасывание мяча с замахом. | Практика 1 час |
| 68 | Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача. | Выполнение подачи мяча в разметку на стене с расстояния 4-5 м. Поддачи через сетку. Поочередное выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке. | Практика 1 час |
| 69 | Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача. | Выполнение подачи мяча в разметку на стене с расстояния 4-5 м. Поддачи через сетку. Поочередное выполнение нижней боковой и верхней прямой подачи с точным попаданием мяча в заранее отмеченное место на площадке. | Практика 1 час |
| 70 | Контрольный урок: верхняя прямая подача. | Демонстрация техники верхней подачи. | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------------------------|--|---|-------------------|
| 71 | Тактические действия в волейболе. | Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол. | Практика 1 час |
| 72 | Тактические действия в волейболе. | Индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия. Учебная игра. | Практика 1 час |
| 73 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |
| 74 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |
| Общая физическая подготовка | | | 4 часа |
| 75 | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 76 | Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса и спины. | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 77 | Упражнения на укрепления мышц нижних конечностей. | ОРУ. Комплекс атлетической гимнастики с гантелями. | Практика 1 час |
| 78 | Упражнения для развития силы. | ОРУ. Работа индивидуальная, в парах. Работа с отягощениями. | Практика 1 час |
| Плавание | | | 24 часа |
| 79 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх». | Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | Практика 1 час |
| 80 | Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека и правила гигиены. Средства спасения. Оказание первой помощи. | Ознакомление с простейшим спасательным инвентарем – спасательные круги, пояса, жилеты, шары, метательная веревка конструкции Александра, багры, «кошки». Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении, утоплении. Уметь оказать первую медицинскую помощь. Знать признаки утомления и переохлаждения. Оценка действий при оказании ПМП другими учащимся | Практика 1 час |
| 81 | Способы освобождения от утопающего. Способы | Виды захватов и способы освобождения от них. Способы | Практика |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| | транспортировки утопающего. Использование ИКТ. | транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал на суше | 1 час |
| 82 | Специальная гимнастика пловцов на суше. Свободное плавание. | Уметь выполнять имитационные упражнения пловцов на суше. ОРУ пловцов на суше | Практика 1 час |
| 83 | Техника плавания кролем на груди. | Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (без согласования и с согласованием дыхания); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 84 | Техника плавания кролем на груди. | Дыхательные упражнения в воде; плавание на ногах кролем на груди в сочетании с дыханием; плавание при помощи движений одной рукой (без согласования и с согласованием дыхания); плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»; плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 85 | Контрольный урок: кроль на груди 50 м. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 50 м на скорость. | Практика 1 час |
| 86 | Техника плавания кролем на спине. | Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз. | Практика 1 час |
| 87 | Техника плавания кролем на спине. | Упражнения на совершенствование техники кролем на спине: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук; плавание с плавательной доской при помощи работы рук (движения одной рукой, одновременным движением рук, поочередным движением рук); плавание в полной координации. Уметь выполнять движения непрерывно, без пауз. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| 88 | Контрольный урок: техника плавания кролем на спине. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 50 м на скорость. | Практика 1 час |
| 89 | Техника плавания брассом | Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской (на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания); плавание с согласование движений рук и ног (без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 90 | Техника плавания брассом | Упражнения на освоение и совершенствование техники плавания брассом: плавание при помощи движений ногами с доской (на груди, на спине; с различным положение рук); плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (без согласования и с согласование дыхания); плавание с согласование движений рук и ног (без согласования и с согласование дыхания); плавание в полной координации. | Практика 1 час |
| 91 | Контрольный урок: плавание брассом | Демонстрация техники плавания кролем на груди. | Практика 1 час |
| 92 | Техника поворотов. Использование ИКТ. | Техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом с применением изученных поворотов. Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 93 | Техника поворотов. | Техника поворота: плоского (в кроле на груди), маятником; скоростной поворот. Плавание кролем на груди, кролем на спине, брассом с применением изученных поворотов. Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 94 | Контрольный урок: техника поворотов. | Демонстрация техники поворотов различными способами в плавании. | Практика 1 час |
| 95 | Стартовый прыжок | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Ускорения по 15 м. кролем на груди после выполнения стартового прыжка. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----|---|--|-------------------|
| 96 | Стартовый прыжок | Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки. Ускорения по 15 м. кролем на груди после выполнения стартового прыжка. Уметь выполнять технику старта | Практика 1 час |
| 97 | Контрольный урок: стартовый прыжок. | Демонстрация техники старта. | Практика 1 час |
| 98 | Техника эстафетного плавания. | Плавание в полной координации изученными способами плавания. Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты). Уметь правильно выполнять предложенные эстафеты. Разработать эстафеты | Практика 1 час |
| 99 | Техника эстафетного плавания. | Плавание в полной координации изученными способами плавания. Эстафеты без предметов. Эстафеты с использованием предметов (плавательная доска, поплавок, мяч, ласты). Уметь правильно выполнять предложенные эстафеты. Разработать эстафеты | Практика 1 час |
| 100 | Контрольный урок: техника эстафетного старта. | Демонстрация техники эстафетного старта. | Практика 1 час |
| 101 | Техника ныряния. | ОРУ пловцов на суше. Упражнения на задержку дыхания. Приемы и упражнения для изучения погружения в воду и подъема на поверхность. Способы и упражнения для изучения передвижения под водой. | Практика 1 час |
| 102 | Техника ныряния. | ОРУ пловцов на суше. Приемы и упражнения для изменения глубины погружения и направления движения. Уметь выполнять ныряние в глубину и длину из различных исходных положений. Плавание под водой до 15м. с задержкой дыхания | Практика 1 час |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
для освоения каждой темы
8 класса**

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 19 | 19 | | | |
| 3. | Футбол | 5 | 5 | | | |
| 4. | Баскетбол | 16 | | | 16 | |
| 5. | Волейбол | 22 | | 5 | 17 | |
| 6. | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | | 16 | | |
| 7. | Плавание | 24 | | | | 24 |
| | Всего часов: | 102 | 24 | 21 | 33 | 24 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы
8класс**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов теория/ практика |
|------------------------|---|---|---|
| Лёгкая атлетика | | | 19 |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Проект: «Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга» | Цели, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. | Теория 1 час |
| 2 | Повторение беговых упражнений. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. | Практика 1 час |
| 3 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки, многоскоки). | Практика 1 час |
| 4 | Спринтерский бег. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ. | Практика 1 час |
| 5 | Контрольный урок: бег 30 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 6 | Повторение техники бега с низкого старта. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. | Практика 1 час |
| 7 | Контрольный урок: бег 60 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| 8 | Повторение техники высокого старта. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 9 | Повторение техники высокого старта | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 10 | Контрольный урок: бег 500 м на результат. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 11 | Повторение техники прыжка в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Практика 1 час |
| 12 | Повторение техники прыжка в длину с разбега | Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега | Практика 1 час |
| 13 | Контрольный урок: прыжок в длину с места. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 14 | Повторение техники метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 15 | Повторение техники метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 16 | Контрольный урок: метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 17 | Повторение техники эстафетного бега. Круговая эстафета | Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега. | Практика 1 час |
| 18 | Отработка техники передачи эстафетной палочки | Разучивание передачи эстафетной палочки. | Практика 1 час |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| 19 | Развитие выносливости. Длительный бег. | Равномерный бег с акцентом на дыхание. Правильная постановка ног и работа рук. | Практика 1 час |
| Футбол | | | 5 часов |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности по футболу. Повторение. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Использование ИКТ. | Инструктаж по охране труда. Футбол. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу головой на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Изучение правил игры в футбол | Практика 1 час |
| 21 | Повторение. Остановка, ведение мяча. Вбрасывание из различных исходных положений. Двусторонняя игра | Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией. Ведение мяча всеми изученными способами. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность. Эстафеты с элементами футбола. Игра по правилам | Практика 1 час |
| 22 | Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. | Выполнение ударов по мячу ногой на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнейшее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта мяча). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. | Практика 1 час |
| 23 | Контрольный урок: тактические действия в футболе. | Демонстрация техники игры в футбол. | Практика 1 час |
| 24 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация своих умений при игре в футбол. | Практика 1 час |
| Гимнастика с основами акробатики | | | 16 часов |
| 25 | ПИД по теме «Гармоничное физическое развитие» | Гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. | Теория 1 час |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| 26 | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. Освоение упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. ОФП. | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. Освоение упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. ОФП. | Практика 1 час |
| 27 | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 28 | Комплексы регулирования массы тела и профилактику острых респираторных заболеваний. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 29 | Повторение акробатических комбинаций VII классе. Использование ИКТ. | Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов, пройденных в 7 классе. | Практика 1 час |
| 30 | Акробатическая комбинация №1 | Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно, исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности | Практика 1 час |
| 31 | Контрольный урок: акробатическая комбинация | Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 32 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки). | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши) | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|---|-------------------|
| 33 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки). | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши) | Практика 1 час |
| 34 | Контрольный урок: опорный прыжок. | Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 35 | Работа на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (юн.) | Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на низкой перекладине (юноши). | Практика 1 час |
| 36 | Работа на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (юн.) | Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на низкой перекладине (юноши). | Практика 1 час |
| 37 | Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девушки), низкая перекладина (юноши) | Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне (девушки), на низкой перекладине (юноши), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 38 | Лазание по канату в два приёма. Использование ИКТ. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. Использование ИКТ | Практика 1 час |
| 39 | Лазание по канату в два приёма. | Освоить технику захвата каната стопами. Отработка лазания по канату. | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------|---|--|-------------------|
| 40 | Контрольный урок: лазание по канату в два приёма. | Демонстрация техники владения лазания по канату в два приема. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 5 часов |
| 41 | Техника безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Терминология и жестикауляция. | Практика 1 час |
| 42 | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. | Практика 1 час |
| 43 | Передачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах | Практика 1 час |
| 44 | Техника перемещений. Передачи мяча на месте и после перемещения. Передача мяча в стену: в движении. | Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | Практика 1 час |
| 45 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |
| Баскетбол | | | 16 часов |
| 46 | ПИД по теме: «Спортивная подготовка» | Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание. Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|---|-------------------|
| 47 | Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передвижение в защитной стойке. | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте. | Практика 1 час |
| 48 | Техника поворотов на месте и в движении. Использование ИКТ. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. | Практика 1 час |
| 49 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. | Передача одной рукой от головы или сверху, передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку пас от груди, пас с отскоком; пас из-за головы; пас сбоку. Передача между игроками без удара мяча об пол, пас в пол с отскоком напарнику по команде. | Практика 1 час |
| 50 | Контрольный урок: техника поворотов и передачи мяча. | Демонстрация техники поворотов и передачи мяча в учебной игре. | Практика 1 час |
| 51 | Техника штрафного броска. | Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания. | Практика 1 час |
| 52 | Техника штрафного броска. | Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания. | Практика 1 час |
| 53 | Контрольный урок: бросок в кольцо. | Демонстрация бросков в кольцо со штрафной линии | Практика 1 час |
| 54 | Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. | Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|--|--------------------|
| | | Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении. | |
| 55 | Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. | Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении. | Практика 1 час |
| 56 | Техника передачи мяча при встречном движении. | Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места. Передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков. Передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков. | Практика 1 час |
| 57 | Контрольный урок: приемы защиты. | Демонстрация игровых приемов защиты. | Практика 1 час |
| 58 | Техника бросков и ловли мяча различными способами. | Ловля мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки. | Практика 1 час |
| 59 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| 60 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| 61 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 17 часов |
| 62 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретическая подготовка. Использование ИКТ. | История возникновения и развития волейбола в России. Специальная терминология волейбола в процессе | Теория 0,5 часа |

| | | | |
|----|---|---|----------------------|
| | | занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол. | Практика 0,5 часа |
| 63 | Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. | Практика 1 час |
| 64 | Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. | Практика 1 час |
| 65 | Контрольный урок: передачи мяча двумя руками сверху и снизу. | Демонстрация техники передачи двумя руками сверху и снизу. | Практика 1 час |
| 66 | Техника приема мяча | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |
| 67 | Техника приема мяча | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. | Практика 1 час |
| 68 | Контрольный урок: приемы мяча двумя руками сверху и снизу. | Демонстрация техники приема мяча двумя руками сверху и снизу. | Практика 1 час |
| 69 | Техника приема и передачи мяча. | Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра. | Практика 1 час |
| 70 | Техника передачи мяча в прыжке. | Передача мяча над собой, в прыжке. Выполнить во встречных колоннах. Водящий передачей направляет мяч первому в колонне, уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. - то же, но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны. 12 минут. 30раз. 10раз. Передача мяча | Практика 1 час |

| | | | |
|----|---|--|-------------------|
| | | двумя руками сверху, снизу над собой. | |
| 71 | Техника прямого нападающего удара. | Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. Нападающий удар с передачи. | Практика 1 час |
| 72 | Контрольный урок: техническая подготовка. | Демонстрация техники владения мячом. | Практика 1 час |
| 73 | Техника отбивания мяча кулаком через сетку. | Перебивание мяча через сетку после набрасывания его учителем, а потом учениками. Варианты: а) То же, но перебивание выполняется из 3-й зоны с набрасыванием из 6-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 4-й зоны. То же, но перебивание выполняют из 2-й зоны. То же, но набрасывание заменяют передачей мяча в зону перебивания поочередно из 5-й, 6-й и 1-й зон. То же, но перебиванию должно предшествовать перемещение учащегося из другой зоны. | Практика 1 час |
| 74 | Тактические действия, их цель и значение. | Индивидуальные тактические действия и групповые тактические действия. Учебная игра. | Практика 1 час |
| 75 | Прием мяча, отлетевшего от сетки | Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания. Один из занимающихся (или сам учитель) бросает мяч в сетку, другие принимают его снизу двумя руками после отскока от сетки. То же, но мяч направляется в сетку ударом. | Практика 1 час |
| 76 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|--|--|-------------------|
| 77 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| 78 | Двухсторонняя учебная игра. | Демонстрация элементов баскетбола в учебной двухсторонней игре. | Практика 1 час |
| Плавание | | | 24 часа |
| 79 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «Виды физической подготовки» | Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей. Выделять виды физической подготовки. Общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка | Практика 1 час |
| 80 | Ознакомление с физическими свойствами воды. | Физические свойства воды. Закон Архимеда. Правила о задержке дыхания под водой. Правила всплытия, лежание и скольжение на воде (правильное положение пловца в воде). Способы дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде. | Практика 1 час |
| 81 | Способы освобождения от утопающего. Способы транспортировки утопающего. Использование ИКТ. | Виды захватов и способы освобождения от них. Способы транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал на суше | Практика 1 час |
| 82 | Контрольный урок: теоретические знания о спасении на воде и оказание первой помощи. | Демонстрация знаний о спасении на воде и оказание первой помощи. | Практика 1 час |
| 83 | Кроль на груди. | Положение тела. Дыхание. Комплекс ОРУ для плавания. Погружения под воду. Выдохи в воду. Упражнения: "морская звезда", "поплавок" | Практика 1 час |
| 84 | Кроль на груди. | Согласование дыхания и работы ног в кроле. Скольжения на груди (с работой ногами и без). Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. | Практика 1 час |
| 85 | Кроль на груди. | Согласование дыхания и работы ног в кроле. Скольжения на груди (с работой ногами и без). Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. | Практика 1 час |

| | | | |
|----|--|---|-------------------|
| 86 | Контрольный урок: кроль на груди 25 м. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 25 м на скорость. | Практика 1 час |
| 87 | Кроль на спине. | ОРУ на суше. Скольжения на спине (с работой ногами и без). Работа ног в кроле. | Практика 1 час |
| 88 | Кроль на спине. | Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног в положении "стрелочка". | Практика 1 час |
| 89 | Кроль на спине. | ОРУ на суше. Многократное повторное проплывание отрезков по 25 и 50 метров одними ногами с различным положением рук. | Практика 1 час |
| 90 | Контрольный урок: кроль на спине 25м. | Демонстрация техники плавания кролем на спине. Плавание 25 м на скорость. | Практика 1 час |
| 91 | Техника движений рук в брассе. | Комплекс ОРУ для плавания. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде. Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. | Практика 1 час |
| 92 | Техника движений ног в брассе. | Движения ногами брассом на суше. Движения ногами в воде с опорой о бортик. Плавание ногами брассом с доской в руках. | Практика 1 час |
| 93 | Брасс в полной координации. | Движения брассом на суше. Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры. Брасс по элементам. | Практика 1 час |
| 94 | Техника плавания способом брасс. | Плавание кролем на груди и кролем на спине. Плавание брассом с помощью одних ног с доской. Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой. | Практика 1 час |
| 95 | Контрольный урок: 25м брасс без учета времени. | Демонстрация техники плавания брассом. Плавание 25 м без учета времени. | Практика 1 час |
| 96 | Поворот на груди "маятником". | Упражнения возле бортика, стоя на дне. Подплывания к бортику с касанием. Отталкивания от бортика со скольжением. | Практика 1 час |
| 97 | Эстафетное плавание. | Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. Передача эстафеты в плавании. Эстафетное плавание 4 по 25м кролем. | Практика 1 час |
| 98 | Эстафетное плавание. | Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. Передача эстафеты в плавании. Эстафетное плавание 4 по 25м кролем. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----|---|--|-------------------|
| 99 | Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени. | Разминка на суше. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. | Практика 1 час |
| 100 | Игры на воде. | Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам | Практика 1 час |
| 101 | Игры на воде. | Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам | Практика 1 час |
| 102 | Игры на воде. | Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам | Практика 1 час |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
для освоения каждой темы
9 класса**

Тематическое планирование

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|--------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 18 | 18 | | | |
| 3. | Баскетбол | 10 | | | 10 | |
| 4. | Волейбол | 10 | | | 10 | |
| 5. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | | 14 | | |
| 6. | Плавание | 16 | | | | 16 |
| | Всего часов: | 68 | 18 | 14 | 20 | 16 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых для освоения каждой темы
9 класс**

| № п/ п | Наименование разделов и тем | Содержание | Количество часов теория/ практика |
|------------------------|--|---|---|
| Лёгкая атлетика | | | 19 |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Проект: «Здоровье и здоровый образ жизни» | Физическое, душевное и социальное благополучие. Основные факторы здорового образа жизни. Рациональное питание. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | Теория 1 час |
| 2 | Повторение техники бега на короткие дистанции | Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно – силовых качеств (прыжки, многоскоки). | Практика 1 час |
| 3 | Контрольный урок: бег 30 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 4 | Повторение спринтерского бега. Использование ИКТ. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. Бег по дистанции. Использование ИКТ. | Практика 1 час |
| 5 | Контрольный урок: бег 60 метров | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | |
| 6 | Повторение техники челночного бега. | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника челночного бега. Постановка ног и работа рук. | Практика 1 час |
| 7 | Контрольный урок: челночный бег. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат | Практика 1 час |
| 8 | Повторение техники бега на средние длинные дистанции | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| 9 | Повторение техники высокого старта | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника высокого старта с последующим стартовым ускорением. Техника равномерного бега по дистанции и финиширование. | Практика 1 час |
| 10 | Контрольный урок: бег 1000 м –дев. и 2000 м - юноши | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 11 | Повторение техники прыжка в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Практика 1 час |
| 12 | Повторение техники прыжка в длину с разбега | Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Закрепление навыков выполнения ходьбы и бега | Практика 1 час |
| 13 | Контрольный урок: прыжок в длину с места. | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 14 | Повторение техники метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 15 | Повторение техники метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Техника разбега, броска, торможения после броска. | Практика 1 час |
| 16 | Контрольный урок: метания малого мяча на дальность | Подводящие и подготовительные упражнения. Работа на результат. | Практика 1 час |
| 17 | Повторение техники эстафетного бега. Круговая эстафета | Знакомство с техникой эстафетного бега и ее особенностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения эстафетного бега. | Практика 1 час |
| 18 | Отработка техники передачи эстафетной палочки | Разучивание передачи эстафетной палочки. | Практика 1 час |
| Гимнастика с основами акробатики | | | 16 часов |
| 19 | ПИД по теме «Правила проведения банных процедур» | Поэтапные банные процедуры. Банная утварь и принадлежности. Влияние банных процедур на организм. Состояния, при которых противопоказано посещать разогретую баню. Выбор банных веников, их | Теория 1 час |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| | | польза. | |
| 20 | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. Освоение упражнений для развития силы мышц нижних и верхних конечностей. ОФП. | Практика 1 час |
| 21 | Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 22 | Комплексы регулирования массы тела и профилактики острых респираторных заболеваний. | Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. | Практика 1 час |
| 23 | Повторение акробатических комбинаций VIII классе. Использование ИКТ. | Выполнение строевых команд. Повторение техники выполнения акробатических элементов, пройденных в 7 классе. | Практика 1 час |
| 24 | Акробатическая комбинация №1 | Ласточка, березка, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега. Осваивать технику акробатических упражнений по отдельности, а потом слитно, исправляя ошибки и соблюдая правила техники безопасности | Практика 1 час |
| 25 | Контрольный урок: акробатическая комбинация | Демонстрировать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 26 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки). | Разбег, отталкивание толчковой ногой и напрыгивание двумя ногами на гимнастический мостик. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши) | Практика 1 час |

| | | | |
|------------------|---|---|-------------------|
| 27 | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики) и ноги врозь (девочки). | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка. Опорный прыжок ноги врозь (девочки), опорный прыжок ноги вместе (юноши) | Практика 1 час |
| 28 | Контрольный урок: опорный прыжок. | Демонстрировать технику опорного прыжка, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 29 | Работа на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (юн.) | Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на низкой перекладине (юноши). | Практика 1 час |
| 30 | Работа на гимнастическом бревне (дев.), на перекладине (юн.) | Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Техника выполнения гимнастической комбинации на низкой перекладине (юноши). | Практика 1 час |
| 31 | Контрольный урок: комбинация элементов на гимнастическом бревне (девушки), низкая перекладина (юноши) | Демонстрировать технику элементов на гимнастическом бревне (девушки), на низкой перекладине (юноши), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. | Практика 1 час |
| 32 | Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса. | ОФП. Специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Статические и динамические упражнения. | Практика 1 час |
| Баскетбол | | | 10 часов |

| | | | |
|----|--|--|-------------------|
| 33 | ПВД по теме: «Туристические походы как форма активного отдыха» | Организация и проведение пеших туристических походов. Виды снаряжения. Сбор рюкзака. Установка палатки. Разведение костра. | Практика 1 час |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча и передвижение в защитной стойке. | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте. | Практика 1 час |
| 35 | Техника передачи мяча и поворотов Использование ИКТ. Двухсторонняя учебная игра. | Выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога. Выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся. Меняя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания — вращения), в различных сочетаниях: 2 поворота вперед, 1 — назад; 2 — назад, 2 — вперед и т. п. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. | Практика 1 час |
| 36 | Контрольный урок: техника поворотов и передачи мяча. | Демонстрация техники поворотов и передачи мяча в учебной игре. | Практика 1 час |
| 37 | Техника штрафного броска. | Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания. | Практика 1 час |
| 38 | Техника штрафного броска. | Бросок двумя руками снизу, бросок двумя руками от груди, бросок одной рукой от плеча. Штрафные броски в парах сериями по 2-3 броска. Броски в кольцо с подсчетом попадания. | Практика 1 час |
| 39 | Контрольный урок: бросок в кольцо. | Демонстрация бросков в кольцо со штрафной линии | Практика 1 час |
| 40 | Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. Двухсторонняя учебная игра. | Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; после навесной передачи партнера; после передачи-отскока мяча от щита. Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника. Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | | Воспроизведение вырывания мяча в условиях игрового противоборства. Перехват мяча при его движении. | |
| 41 | Техника передачи мяча при встречном движении. Двухсторонняя учебная игра. | Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места. Передачи с отскоком от пола при встречном перемещении игроков. Передачи по прямой траектории при встречном перемещении игроков. | Практика 1 час |
| 42 | Контрольный урок: приемы защиты. | Демонстрация игровых приемов защиты. | Практика 1 час |
| Волейбол | | | 10 часов |
| 43 | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Теоретическая подготовка. Использование ИКТ. | История возникновения и развития волейбола в России. Специальная терминология волейбола в процессе занятий. Судейские жесты и правила игры в волейбол. | Теория 0,5 часа Практика 0,5 часа |
| 44 | Техника передачи и приема мяча. | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча в парах. Передачи мяча двумя руками за спину и в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением. Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением. Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону | Практика 1 час |
| 45 | Контрольный урок: передачи и приемов мяча. | Демонстрация техники передачи и приемов. | Практика 1 час |
| 46 | Техника подачи мяча. | Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача. Верхняя прямая подача. | Практика 1 час |
| 47 | Техника подачи мяча. | Нижняя боковая подача. Прямая нижняя подача. Верхняя прямая подача. | Практика 1 час |
| 48 | Контрольный урок: подачи мяча. | Демонстрация техники приема мяча двумя руками сверху и снизу. | Практика 1 час |
| 49 | Техника нападающего удара. | Индивидуальная работа с мячом. Отработка передачи и приемов мяча в парах, тройках. Учебная игра. | Практика 1 час |

| | | | |
|-----------------|--|--|-------------------|
| 50 | Техника передачи мяча в прыжке. | Передача мяча над собой, в прыжке. Выполнить во встречных колоннах. Водящий передачей направляет мяч первому в колонне, уч-ся передачей посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. - то же, но после передачи из колонны уч-ся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны. 12 минут. 30раз. 10раз. Передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой. | Практика 1 час |
| 51 | Техника прямого нападающего удара. | Прыжок вверх толчком двух ног. Обязателен вертикальный взлет. То же с поворотом на 90, 180 и 360. Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, выполняя движения нападающего удара. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе очень высоко) и удар по мячу над головой стоя на месте и в прыжке. Нападающий удар через сетку по подброшенному мячу. Нападающий удар с передачи. | Практика 1 час |
| 52 | Двухсторонняя учебная игра. | Закрепление основных технических и тактических приемов в условиях учебной игровой деятельности. Практика судейства соревнований. | |
| Плавание | | | 16 часа |
| 53 | Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию в бассейне. ПИД: «Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.» | Достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр. Характеризовать их вклад в развитие плавания. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене. | Практика 1 час |
| 54 | Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. Соблюдать последовательность выполнения упражнений. | Практика 1 час |
| 55 | Способы освобождения от утопающего. Способы | Виды захватов и способы освобождения от них. Способы | Практика |

| | | | |
|----|---|--|-------------------|
| | транспортировки утопающего. Использование ИКТ. | транспортировки. Уметь освободиться от захватов тонущего. Знать способы транспортировки. Оценка действий другими учащимися. Отработать изученный материал 56на суше | 1 час |
| 57 | Контрольный урок: теоретические знание о спасение на воде и оказание первой помощи. | Демонстрация знаний о спасение на воде и оказание первой помощи. | Практика 1 час |
| 58 | Кроль на груди. | Положение тела. Дыхание. Комплекс ОРУ для плавания. Погружения под воду. Выдохи в воду. Упражнения: "морская звезда", "поплавок" | Практика 1 час |
| 59 | Кроль на груди. | Согласование дыхания и работы ног в кроле. Скольжения на груди (с работой ногами и без). Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. | Практика 1 час |
| 60 | Контрольный урок: кроль на груди 25 м. | Демонстрация техники плавания кролем на груди. Плавание 25 м на скорость. | Практика 1 час |
| 61 | Кроль на спине. | Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног в положении "стрелочка". | Практика 1 час |
| 62 | Кроль на спине. | ОРУ на суше. Многократное повторное проплывание отрезков по 25 и 50 метров одними ногами в различным положением рук. | Практика 1 час |
| 63 | Контрольный урок: кроль на спине 25м. | Демонстрация техники плавания кролем на спине. Плавание 25 м на скорость. | Практика 1 час |
| 64 | Техника движений рук в брассе. | Комплекс ОРУ для плавания. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде. Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. | Практика 1 час |
| 65 | Техника плавания способом брасс. | Плавание кролем на груди и кролем на спине. Плавание брассом с помощью одних ног с доской. Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой. | Практика 1 час |
| 66 | Контрольный урок: 25м брасс без учета времени. | Демонстрация техники плавания брассом. Плавание 25 м без учета времени. | Практика 1 час |
| 67 | Игры на воде. | Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам | Практика 1 час |
| 68 | Игры на воде. | Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам | Практика 1 час |

