****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Шабановская средняя общеобразовательная (крестьянская) школа»**

**РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:**

**На педагогическом совете Директор**

**Протокол №\_\_ от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_ 2020г. МБОУ «Шабановская со(к)ш»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Т. Столярова**

 **Приказ №\_\_\_ от \_\_.\_\_.2020г**

**Рабочая программа предмета**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 **5-9 класс.**

**Составитель: Южиков Андрей Геннадьевич**

**2020г**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Метапредметные результаты освоения программы:**

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- овладение навыками смыслового чтения;

- 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты освоения программы:**

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) 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 учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

4) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

5) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

6) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

7) овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

8) расширение двигательного опыта за счет 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).

Основы безопасности жизнедеятельности:

1) формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

2) формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

4) понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

5) понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества;

6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

7) формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

8) понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

9) знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

10) знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

11) умение оказать первую помощь пострадавшим;

12) умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

13) умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

14) овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры

 Древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе( экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиеническое требование. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.Подготовкак занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

-Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнение и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

-Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

-Лыжная подготовка.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

-Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

-Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Раздел «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».**

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Разучивание и закрепление упражнений разделов учебной программы, необходимых для успешной сдачи нормативов.

**Тематическое планирование учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** | **9 класс** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| **2** | **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | В процессе урока |
| **3** | **Физическое совершенствование:** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | В процессе урока |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность:***Гимнастика* *с элементами акробатики* | 8 | 14 | 24 | 10 | 10 |
|  | *Легкая атлетика* | 19 | 20 | 21 | 20 | 20 |
|  | *Лыжная подготовка* | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 |
|  | *Спортивные игры**(волейбол, баскетбол, футбол)* | 29 | 54 | 43 | 26 | 26 |
|  | **Всего часов** | **68** | **102** | **102** | **68** | **68** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **5 класс** Наименование разделов и тем | Плaн прохождения прогрaммы | Фaкт прохождения прогрaммы |
|  |
| 1. | Правила по ТБ. Высокий старт и бег на отрезки 10-15м. |  |  |
| 2. | Низкий старт и бег на короткие дистанции. Бег 30м. |  |  |
| 3. | Низкий старт и бег на короткие дистанции и метание мяча на дальность с 4-5 шагов. |  |  |
| 4. | Бег на 60м с высокого старта. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. |  |  |
| 5. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8м. |  |  |
| 6. | Метание мяча в цель (зачет). Бег до 5мин. |  |  |
| 7. | Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. |  |  |
| 8. | Челночный бег 3\*10м. КДП. Бег 1000м. |  |  |
| 9. | ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Стойка баскетболиста, перемещение. |  |  |
| 10. | Ловля и передача мяча от груди, плеча на месте и в движении. |  |  |
| 11. | Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках. |  |  |
| 12.  | Ведения мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 13. | Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча на месте и с шагом. |  |  |
| 14. | Учет ловли и передачи мяча. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 15. | Ведение мяча правой и левой рукой. |  |  |
| 16. | Ведение мяча с изменением скорости движения по сигналу. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 17. | Жонглирование. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 18. | Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 19. | Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди с места. |  |  |
| 20. | Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди в прыжке.. |  |  |
| 21. | Бросок мяча после ведения и двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 22. | Тактика свободного нападения вырывания и выбивания мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 23. | Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 24. | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 25. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Разучивание соединения: кувырок вперед и назад. |  |  |
| 26. | Разновидности ходьбы , бега, прыжков. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках, «мост». |  |  |
| 27. | Акробатические соединения из элементов. Комплекс упражнений для развития гибкости. |  |  |
| 28. | Строевые упражнения. Акробатические соединения из 3-4 элементов(зачет). |  |  |
| 29. | Комплекс упражнений в равновесии. Лазание по гимнастическому канату. |  |  |
| 30. | Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Лазание по гимнастическому канату(зачет). |  |  |
| 31. | Опорный прыжок(вскок в упор присед, соскок прогнувшись) через гимнастического козла. Подтягивание в висе и лежа(д). |  |  |
| 32. | Опорный прыжок(вскок в упор присед, соскок прогнувшись) через гимнастического козла. Подтягивание в висе и лежа(д). |  |  |
| 33. | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 34. | Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 35. | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1км. |  |  |
| 36. | Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5км. |  |  |
| 37. | Одновременный бесшажный ход (зачет). Подъем «полу елочкой».  |  |  |
| 38. | Прохождение по дистанции 1,5км. Подъем «полу елочкой». |  |  |
| 39. | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1,5км. |  |  |
| 40. | КДП. Лыжные гонки 1км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 41. | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2км. |  |  |
| 42. | Разновидности торможения . Прохождение дистанции 2км. |  |  |
| 43. |  Прохождение дистанции 2км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 44. | Лыжные гонки 2 и 3км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 45. | Правила ТБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |  |
| 46. | Передача мяча сверху двумя руками с места и в движении. |  |  |
| 47. | Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча многократно над собой и через сетку. |  |  |
| 48. | Подача мяча. Передача мяча сверху над собой , на месте и после перемещения, через сетку. |  |  |
| 49. | Закрепление техники приема и передачи мяча в парах через сетку. |  |  |
| 50. | Прием высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол. |  |  |
| 51. | Закрепление техники метания мяча в подвижных играх. «Перестрелка». |  |  |
| 52. | Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». |  |  |
| 53. | Прыжки в высоту. Упражнения с набивными мячами. |  |  |
| 54. | Прыжки в высоту. Упражнения со скакалкой. |  |  |
| 55. | Учет прыжка в высоту. Упражнения на гимнастических скамейках. |  |  |
| 56. | Комбинации из перемещений, поворотов, остановок в футболе. |  |  |
| 57. | Ведение мяча в разных стойках, по прямой, с изменением направления. |  |  |
| 58. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. КДП. Подъем туловища за 1 мин. |  |  |
| 59. | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. КДП. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |  |
| 60. | Ведение мяча по прямой с изменением высоты и скорости движения. Игра по упрощенным правилам. КДП. Бег 30м. |  |  |
| 61. | Удары мяча по воротам. Игра по упрощенным правилам в мини-футбол. |  |  |
| 62. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 63. | КДП, Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. |  |  |
| 64. | КДП. Наклон сидя. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. |  |  |
| 65. | КДП. Бег 30м. |  |  |
| 66. | КДП. Бег 60м. Перехват, передачи и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 67. | КДП. Бег 1500м. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 68. | Правила поведения на воде. КДП. Подтягивание в висе(м), лежа(д). Игра в футбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **6 класс** Наименование разделов и тем | Дата | Формы контроля |
|  |
| 1. | Правила техники безопасности. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Высокий старт и бег на отрезки 30 м. |  |  |
| 2. | Низкий старт. КДП бег 30м. |  |  |
| 3. | Низкий старт и бег на короткие отрезки. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 4. | КДП. Бег 60м. с высокого старта. |  |  |
| 5. | Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. |  |  |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. Учет метания мяча на дальность. |  |  |
| 7. | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. КДП. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 8. | Учет прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 9. | Метание мяча в цель. КДП. Бег 1000м. |  |  |
| 10. | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. |  |  |
| 11. | ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещение. Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. |  |  |
| 12. | Остановка двумя шагами и прыжком. |  |  |
| 13. | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в различных стойках. |  |  |
| 14.  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. |  |  |
| 15. | Ловля и передача мяча от на месте и в движении. |  |  |
| 16. | Ведение мяча в различных стойках. Эстафеты с ведением. |  |  |
| 17. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 18. | Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди. |  |  |
| 19. | Бросок мяча после ведения и ловля. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 20. | Тактика свободного нападения , вырывание и выбивание мяча. |  |  |
| 21. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |
| 22. | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 23. | Взаимодействие игроков. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 24. | Жонглирование мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  | 2 четверть. Спортивные игры-10ч. Гимнастика-14ч. |  |  |
| 25. | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 26. | Жонглирование. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 27. | Комбинации из различных элементов баскетбола |  |  |
| 28. | Закрепление ловли и передачи мяча в движении. |  |  |
| 29. | Закрепление ловли и передачи мяча в движении. |  |  |
| 30. | Броски мяча после ведения и двух шагов. |  |  |
| 31. | Взаимодействие двух игроков.  |  |  |
| 32. | Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 33. | Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 34. | Зонная защита. Организация соревнований. |  |  |
| 35. | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. |  |  |
| 36. | Разновидности ходьбы, бега, Размыкание и смыкание. |  |  |
| 37. | Развитие гибкости, акробатические упражнения. Страхование и самострахование. |  |  |
| 38. | Акробатические соединения, кувырок назад в полу шпагат. |  |  |
| 39. | Акробатические упражнения и соединения. |  |  |
| 40. | Учет акробатического соединения .ОРУ с предметами. |  |  |
| 41. | Комплекс упражнений в равновесии. Лазание по гимнастическому канату. |  |  |
| 42. | Комплекс упражнений в равновесии. Лазание по гимнастическому канату. |  |  |
| 43. | Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |
| 44. | Упражнения в висах и упорах. Лазание и перелазание. |  |  |
| 45. | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Упражнения в висах. |  |  |
| 46. | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Упражнения в висах. |  |  |
| 47. | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Упражнения в висах. |  |  |
| 48. | Учет опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину). |  |  |
|  |  |  |  |
| 49. | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 50. | Одновременный бесшажный ход. Учет техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 51. | Повороты переступанием на месте. Передвижение по лыжне до 1,5 км. |  |  |
| 52. | Одновременный бесшажный ход. Прохождение по дистанции до 1 км. |  |  |
| 53. | Учет техники одновременного бесшажного хода . Подъем «полу елочкой». |  |  |
| 54. | Прохождение дистанции до 105 км. Подъем «полу елочкой». |  |  |
| 55. | Прохождение по дистанции до 1,5 км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 56. | Торможение «плугом» . Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 57. | Разновидности торможения. Прохождение дистанции до 2 км. |  |  |
| 58. | Спуски и подъемы скользящим шагом. |  |  |
| 59. | Повороты в движении. Прохождение дистанции до 3км. |  |  |
| 60. | Повороты в движении. Прохождение дистанции до 3км. |  |  |
| 61. | Прохождение дистанции до 3,5км. Спуски, подъемы, повороты. |  |  |
| 62. | Учет прохождения дистанции 2км. |  |  |
| 63. | Правила Т.Б. при занятиях в спортзале. Стойка игрока, перемещение в стойке. |  |  |
| 64. | Передача мяча сверху двумя руками с места , после перемещения. Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 65. | Передача мяча над собой и через сетку. Верхняя прямая подача мяча. |  |  |
| 66. | Упражнения в парах. Игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 67. | Совершенствование техники передач мяча сверху на месте и после перемещения. |  |  |
| 68. | Совершенствование техники передач мяча через сетку. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. |  |  |
| 69. | Совершенствование техники приема и передача мяча в парах в движении. |  |  |
| 70. | Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 71. | Совершенствование техники подач мяча. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  |  |
| 72. | Совершенствование техники приема и передач мяча в движении через сетку. |  |  |
| 73. | Передача мяча снизу в парах на месте и после перемещения. |  |  |
| 74. | Передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения. |  |  |
| 75. | Передача мяча снизу над собой и через сетку. |  |  |
| 76. | Совершенствование техники приема , передач, подач мяча. |  |  |
| 77. | Закрепление техники метания мяча в подвижных играх «перестрелка». |  |  |
| 78. | Закрепление техники метания мяча в подвижных играх «мяч в обруч». |  |  |
|  |  |  |  |
| 79. | Закрепление ловли и передачи мяча в парах через сетку. |  |  |
| 80. | Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. |  |  |
| 81 | Закрепление метания мяча в подвижных играх «перестрелка». |  |  |
| 82. | Повторение правила трех передач. |  |  |
| 83. | Закрепление техники бросков мяча через сетку двумя руками от груди. |  |  |
| 84. | Правила по ТБ при прыжках в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». |  |  |
| 85. | Прыжки в высоту. Упражнения с набивными мячами. |  |  |
| 86. | Прыжки в высоту. Упражнения со скакалкой. |  |  |
| 87. | Учет прыжка в высоту. |  |  |
| 88. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. |  |  |
| 89. | КДП. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 90. | Равномерный бег 1000м. КДП. Метание в цель. |  |  |
| 91. | Бег на длинные дистанции. КДП. Подъем туловища за 30 сек. |  |  |
| 92. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты. |  |  |
| 93. | Бег на длинные дистанции. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 94. | ТБ на уроках футбола. Стойка игрока, перемещения. Игра вратаря. |  |  |
| 95. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. |  |  |
| 96. | Остановка катящегося мяча. |  |  |
| 97. | Ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости движения. |  |  |
| 98. | Удары мяча по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 99. | Перехват и выбивание мяча. |  |  |
| 100. | Действия вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 101. | Закрепление изученных приемов владения мячом в футболе. |  |  |
| 102. | Правила поведения на воде. КДП. Подтягивание на перекладине. Игра в футбол.  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **7 класс** Наименование разделов и тем | Дата | Формы контроля |
|  |
| 1. | Высокий старт и бег на отрезки 30-40м. |  |  |
| 2. | Высокий старт. КДП. Бег 30м, 60м. |  |  |
| 3. | Высокий старт. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов. |  |  |
| 4. | КДП. Прыжки в длину с места. Бег 6мин. |  |  |
| 5. | Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 6. |  Прыжки в длину с разбега. Учет метания мяча на дальность. |  |  |
| 7. | Метание мяча в горизонтальную/вертикальную цель с 6-8 метров. |  |  |
| 8. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. |  |  |
| 9. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Бег 1000м. |  |  |
| 10. | Учет метания мяча в цель с 6-8м. |  |  |
| 11. | Учет челночного бега 3\*10м. Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 12. | Метание мяча в коридор 10м. Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 13. | КДП. Бег 1500м. |  |  |
| 14.  | Стойка игрока, перемещение, ловля и передача мяча от груди, на месте, в движении. |  |  |
| 15. | Остановка 2-мя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении.  |  |  |
| 16. | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в различных стойках. |  |  |
| 17. | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 18. | Бросок одной рукой от плеча и 2-мя руками от груди. |  |  |
| 19. | Бросок мяча после ведения, ловли. |  |  |
| 20. | Техника свободного нападения, вырывания, выбивания мяча. |  |  |
| 21. | Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  |  |  |
| 22. | Нападение быстрым прорывом. Уч. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 23. | Взаимодействие 2-х игроков. УЧ. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 24. | Жонглирование. Уч. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 25. | Взаимодействие 2-х игроков. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 26. | Жонглирование. Уч. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 27. | Комбинация из элементов баскетбола. Уч. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |  |  |  |
| 28. | Правила безопасности и страховка на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения. |  |  |
| 29. | Общеразвивающие упражнения в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. |  |  |
| 30. | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические соединения. |  |  |
| 31. | Акробатическое соединение. Кувырок назад в полу шпагат. |  |  |
| 32. | Акробатическое соединение. Гимнастические эстафеты. |  |  |
| 33. | Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 34. | Упражнения в равновесии. Лазание по гимн.канату. |  |  |
| 35. | ОРУ с обручами. Лазание по гимн.канату. |  |  |
| 36. | Упражнения в висах и упорах. Лазание и перелезания |  |  |
| 37. | Упражнения в висах и упорах. Лазание по гимн.канату. |  |  |
| 38. | Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь в ширину. |  |  |
| 39. | Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь в ширину. Упражнения в висах. |  |  |
| 40. | Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь в ширину. Упражнения в висах. |  |  |
| 41. | Учет опорного прыжка ч/з гимн.козла. |  |  |
| 42. | Упражнения в парах. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 43. | Комплекс упражнений в движении. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 44. | Комплекс упражнений в движении. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 45. | Круговая тренировка. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 46. | Стойка игрока, перемещение. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 47. | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и в движении. Верхняя прямая подача |  |  |
| 48. | Передача мяча над собой через сетку. Игра «Волейбол» |  |  |
|  |  |  |  |
| 49. | Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 50. | Одновременный бесшажный ход. Учет техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 51. | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 52. | Повороты на месте. Прохождение дистанции 1500м. |  |  |
| 53. | Учет техники одновременного бесшажного хода. Подъем полу «ёлочкой». |  |  |
| 54. | Прохождение дистанции до 1500м. Подъём полу «ёлочкой» |  |  |
| 55. | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1500м. |  |  |
| 56. | Лыжная гонка на зачет 1км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 57. | Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. |  |  |
| 58. | Разновидности торможения. Прохождение дистанции до 2-х км. |  |  |
| 59. | Разновидности торможения. Прохождение дистанции до 2-х км. |  |  |
| 60. | Прохождение дистанции 2км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 61. | Прохождение дистанции 2км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 62. | Лыжная гонка 2км. Спуски и подъемы скользящим шагом. |  |  |
| 63. | Прохождение дистанции 3км.  |  |  |
| 64. | Прохождение дистанции 3км. Повороты переступанием в движении. |  |  |
| 65. | Прохождение дистанции 3км. Повороты переступанием в движении. |  |  |
| 66. | Прохождение дистанции 3,5км. Спуски, подъемы, повороты. |  |  |
| 67. | Прохождение дистанции до 3,5км |  |  |
| 68. | Прохождение дистанции до 3,5км. Полоса препятствий на склоне. |  |  |
| 69. | Прохождение дистанции до 4км. |  |  |
| 70. | Прохождение дистанции до 4км. |  |  |
| 71. | Спуски, подъемы, повороты. |  |  |
| 72. | Учет прохождения дистанции 3км. |  |  |
| 73. | Правила ТБ при занятиях в спортзале. Стойка игрока, перемещение в стойке. Игра «Волейбол» |  |  |
| 74. | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте, в движении. Уч. игра «Волейбол». |  |  |
| 75. | Передача мяча сверху 2-мя руками над собой, через сетку. Игра «Волейбол» |  |  |
| 76. | Подачи мяча. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам. |  |  |
| 77. | Подачи мяча. Передачи мяча сверху 2-мя руками с перемещением.  |  |  |
| 78. | Подачи мяча. Передачи мяча сверху 2-мя руками с перемещением. Уч. игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |  |  |  |
| 79. | Правила ТБ при прыжках в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. |  |  |
| 80. | Прыжки в высоту. Упражнения с набивными мячами. |  |  |
| 81 | Прыжки в высоту .Упражнения со скакалкой |  |  |
| 82. | Учет прыжка в высоту.  |  |  |
| 83. | Комбинации из перемещений, поворотов, остановок в баскетболе. |  |  |
| 84. | Ведение мяча в различных стойках по прямой и с изменением направления. |  |  |
| 85. | Бросок 1-2-мя руками с места и после ведения. |  |  |
| 86. | Вырывание, выбивание мяча. Тактика свободного нападения. |  |  |
| 87. | Комбинация из элементов баскетбола. Позиционное нападение 5:0 |  |  |
| 88. | Комбинация из элементов баскетбола. Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 89. | Взаимодействие 2-х игроков. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 90. | Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам |  |  |
| 91. | КДП. Ч/бег 3\*10м. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. |  |  |
| 92. | КДП. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. |  |  |
| 93. | КДП. Наклон сидя. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 94. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. |  |  |
| 95  | Стойка игрока. Перемещение в стойке. КДП. Метание мяча в цель. |  |  |
| 96. | КДП. Подъем туловища 30сек. Удары по неподвижному мячу. |  |  |
| 97. | Остановка катящегося мяча. |  |  |
| 98. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. Бег 30м. КДП. |  |  |
| 99. | КДП. Метание мяча на дальность. Удары мяча по воротам. |  |  |
| 100. | КДП. Бег 60м. Бег на длинные дистанции. УЧ. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 101. | КДП. Бег 1500м. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 102. | Правила поведения на воде. Игра «Футбол» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **8 класс** Наименование разделов и тем | Плaн прохождения прогрaммы | Фaкт прохождения прогрaммы |
|  |
| 1. | Низкий старт до 30м. |  |  |
| 2. | Низкий старт. Метание мяча в цель и на дальность. |  |  |
| 3. | КДП. Прыжки в длину с места. Бег 6 мин. |  |  |
| 4. | Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 5. | Прыжки в длину с разбега. Учет метания мяча на дальность. |  |  |
| 6. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. |  |  |
| 7. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Бег 1500м. |  |  |
| 8. | КДП. Бег 2000м. |  |  |
| 9.  | Стойка игрока, передвижение, остановки, повороты, ловля и передача мяча. |  |  |
| 10. | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча по прямой . |  |  |
| 11. | Ведение мяча в различных стойках с изменением скорости и направления движения. |  |  |
| 12. | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |
| 13. | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. |  |  |
| 14. | Позиционное нападение и личная защита 2\*2, 3\*3. |  |  |
| 15. | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 16. | Взаимодействие трех игроков в нападении и защите( заслон «восьмерка»). |  |  |
| 17. | Комбинации из основных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 18. | Круговая тренировка. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 19. | Передача мяча в парах с места и в движении. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием с подачи. |  |  |
| 20. | Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 21. | Передача мяча через сетку после передачи мяча из зоны №3. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 22. | Обучение тактики. Совершенствование игровых действий. Учебная игра. |  |  |
| 23. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые приемы: «Прямо». Повороты в движении: налево, направо. |  |  |
| 24. | Общеразвивающие упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м) , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (дев.). |  |  |
| 25. | Кувырок вперед , назад. Акробатическое соединение. |  |  |
| 26. | Акробатическое соединение .Длинный кувырок (м). |  |  |
| 27. | Стойка на голове и руках (м). |  |  |
| 28. | Упражнение в висах и упорах. Лазание по гимнастическому канату. |  |  |
| 29. | Подъем переворотом в упор махом и силой на перекладине (м). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой о верхнюю (д). |  |  |
| 30. | Опорный прыжок через гимнастического козла в длину согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90\* (ноги в ширину) (д). |  |  |
| 31. | Опорный прыжок через гимнастического козла в длину согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90\* (ноги в ширину) (д). |  |  |
| 32. | Учет опорного прыжка через гимнастического козла (м); через гимнастического коня боком с поворотом на 90\* (д). |  |  |
| 33. | Правила ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход( совершенствование). |  |  |
| 34. | Повороты переступанием в движении. Прохождение по дистанции 2 км. |  |  |
| 35. | Прохождение дистанции до 2,5 км. Торможение и повороты «плугом». |  |  |
| 36. | Спуски и подъемы . Прохождение дистанции до 2,5км. |  |  |
| 37. | Лыжные гонки на дистанцию 2 км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 38. | Торможение и повороты «плугом». Прохождение по дистанции до 3км. |  |  |
| 39. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км. |  |  |
| 40. | Спуски и повороты с переступанием в движении. Прохождение по дистанции 3,5 км. |  |  |
| 41. | Учет техники конькового хода. Эстафеты линейные и встречные.  |  |  |
| 42. | Спуски с поворотами, торможением. Эстафеты по кругу. Гонки с выбыванием. |  |  |
| 43. | Лыжные гонки на дистанции 4км. |  |  |
| 44. | Учет прохождения дистанции до 4,5км. |  |  |
| 45. | Правила ТБ при занятиях в спортзале. Правила самостоятельных и домашних заданий. Совершенствование техники перемещений при передачах мяча с места и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 46. | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 47. | Совершенствование техники приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра. |  |  |
| 48. | Совершенствование техники прямого нападающего удара, отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра. |  |  |
| 49. | Совершенствование техники игры. Учебная игра. |  |  |
| 50. | Совершенствование игровых командных действий. Учебная игра. |  |  |
| 51. | Правила по ТБ при прыжках в высоту. Прыжки в высоту с разбега 7-9 шагов. |  |  |
| 52. | Прыжки в высоту с разбега. |  |  |
| 53. | Прыжки в высоту с разбега. |  |  |
| 54. | Учет прыжков в высоту с разбега. |  |  |
| 55. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |  |
| 56. | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, срединой лба. |  |  |
| 57. | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. |  |  |
| 58. | Совершенствование техники ведения мяча.Совершенствование техники ударов по воротам. |  |  |
| 59. | Совершенствование техники перемещений, владение мячом. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 60. | Совершенствование техники игры. Учебная игра в мини-футбол. |  |  |
| 61. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов. |  |  |
| 62. | КДП. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. |  |  |
| 63. | КДП. Наклон сидя. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 64. | Учет метания мяча в цель. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 65. | КДП. Метание мяча в цель. Подъем туловища за 1мин. |  |  |
| 66. | КДП. Метание мяча на дальность. Бег 60м. |  |  |
| 67. | КДП. Бег 2000м. Длинные дистанции .  |  |  |
| 68. | Правила поведения на воде. Учебная игра в футбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **9 класс** Наименование разделов и тем | Плaн прохождения прогрaммы | Фaкт прохождения прогрaммы |
|  |
| 1. | Низкий старт. Бег 30м. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2. | Низкий старт. КДП. Бег 60м. |  |  |
| 3. | Дальнейшее обучение техники прыжка в длину. |  |  |
| 4. | Учет метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 5. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. |  |  |
| 6. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Совершенствование двигательных способностей. |  |  |
| 7. | Учет челночного бега 3\*10м. Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 8. | КДП. Бег 2000м. (зачет). |  |  |
| 9.  | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. |  |  |
| 10. | Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча. |  |  |
| 11. | Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей. |  |  |
| 12. | Дальнейшее закрепление тактики игры. |  |  |
| 13. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2\*2, 3\*3. |  |  |
| 14. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. |  |  |
| 15. | Совершенствование техники передвижений. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 16. | Комбинации из основных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 17. | Упражнения в парах. Совершенствование техники передвижения, остановок, стоек. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 18. | Комплекс упражнений в движении. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |  |  |
| 19. | Совершенствование координационных способностей. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя, верхняя подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 20. | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 21. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 22. | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в защите. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 23. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые приемы: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. |  |  |
| 24. | Опорный прыжок через гимн.козла в длинну согнув ноги (мальчики), прыжок боком (конь в ширину - девочки) |  |  |
| 25. | Длинный кувырок вперед(м), равновесие на одной ноге, выпад (д). |  |  |
| 26. | Акробатическое соединение: кувырок вперед, назад(м); кувырок вперед(д). |  |  |
| 27. | Учет акробатического соединения из разученных ранее элементов. |  |  |
| 28. | Совершенствование координационных способностей. Упражнения в висах и упорах на перекладине (м), брусьях (д). Лазание по гимнастическому канату. |  |  |
| 29. | Подъем переворотом в упор махом и силой на перекладине(м). Вис прогнувшись на гимнастической жерди с опорой о верхнюю. Лазание по гимнастическому канату. |  |  |
| 30. | Соединение из 3-4 разученных элементов на перекладине (м), брусьях (д). Лазание по гимнастическому канату на руках. |  |  |
| 31. | Опорный прыжок через гимнастического козла в длину согнув ноги (м), прыжок боком( конь в ширину) (д). |  |  |
| 32. | Учет опорного прыжка через гимнастического козла (м), через гимнастического коня боком (д). |  |  |
| 33. | Правила по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход (совершенствование). |  |  |
| 34. | Попеременный четырехшажный ход. Учет техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 35. | Учет техники попеременного четырехшажного хода. Эстафеты на технику изученных лыжных ходов. |  |  |
| 36. | Совершенствование техники спусков и подъемов. Прохождение по дистанции 2,5км. |  |  |
| 37. | Совершенствование техники торможения и поворотов упором. Прохождение «плугом» по дистанции до 3км. |  |  |
| 38. | Повторение техники передвижения коньковым ходом. Прохождение по дистанции до 3км. |  |  |
| 39. | Преодоление контрольных уклонов. Эстафеты со спусками и подъемами. |  |  |
| 40. | Лыжные гонки на расстояние 3км. |  |  |
| 41. | Эстафеты встречные, линейные, с гандикапом. |  |  |
| 42. | Лыжные гонки на дистанции 4км. |  |  |
| 43. | Оказание помощи при обморожении и травмах. Прохождение по дистанции до 5км. |  |  |
| 44. | Учет прохождения дистанции 5км. |  |  |
| 45. | Правила по ТБ при занятиях в спортзале. Правила самостоятельных и домашних заданий. Совершенствование техники передвижения при приеме и передаче мяча в парах. |  |  |
| 46. | Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча, приема мяча с подачи. |  |  |
| 47. | Совершенствование техники приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. |  |  |
| 48. | Совершенствование техники одиночного и двойного блокирования, прямого нападающего удара. |  |  |
| 49. | Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 50. | Совершенствование техники игры в запрете. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 51. | Правила по ТБ при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту.. |  |  |
| 52. | Прыжки в высоту с разбега. |  |  |
| 53. | Прыжки в высоту . |  |  |
| 54. | Учет прыжка в высоту. |  |  |
| 55. | Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов. |  |  |
| 56. | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. |  |  |
| 57. | Закрепление техники ударов по мячу и остановка мяча. |  |  |
| 58. | Совершенствование техники ударов по воротам. |  |  |
| 59. | Совершенствование техники ведения мяча. |  |  |
| 60. | Совершенствование тактики игры. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 61. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 62. | КДП. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность (учет). |  |  |
| 63. | КДП. Наклон сидя. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 64. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание в цель. |  |  |
| 65  | КДП. Бег 30м. Бег на длинные дистанции. |  |  |
| 66. | КДП. Бег 60м. Подъем туловища за 30с. Бег на длинные дистанции. |  |  |
| 67. | Развитие общей выносливости. Бег 2000м (учет). Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 68. | Правила поведения на воде. Совершенствование навыков игры в футбол. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **7 класс** Наименование разделов и тем | Плaн прохождения прогрaммы | Фaкт прохождения прогрaммы |
|  |
| 1. | Высокий старт и бег на отрезки 30-40м. |  |  |
| 2. | Высокий старт. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов. |  |  |
| 3. | КДП. Прыжки в длину с места. Бег 6мин. |  |  |
| 4. |  Прыжки в длину с разбега. Учет метания мяча на дальность. |  |  |
| 5. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. |  |  |
| 6. | КДП. Челночный бег 3\*10м. Бег 1000м. |  |  |
| 7. | Учет метания мяча в цель с 6-8м. |  |  |
| 8. | КДП. Бег 1500м. |  |  |
| 9.  | Стойка игрока, перемещение, ловля и передача мяча от груди, на месте, в движении. |  |  |
| 10. | Остановка 2-мя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении.  |  |  |
| 11. | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в различных стойках. |  |  |
| 12. | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. |  |  |
| 13. | Бросок одной рукой от плеча и 2-мя руками от груди. |  |  |
| 14. | Техника свободного нападения, вырывания, выбивания мяча. |  |  |
| 15. | Нападение быстрым прорывом. Уч. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 16. | Взаимодействие 2-х игроков. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  |
| 17. | Комплекс упражнений в движении. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 18. | Комплекс упражнений в движении. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 19. | Круговая тренировка. Уч. Игра «Волейбол» |  |  |
| 20. | Стойка игрока, перемещение. Нижняя прямая подача. |  |  |
| 21. | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и в движении. Верхняя прямая подача |  |  |
| 22. | Передача мяча над собой через сетку. Игра «Волейбол» |  |  |
| 23. | Правила безопасности и страховка на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения. |  |  |
| 24. | Общеразвивающие упражнения в движении. Кувырок вперед в стойку на лопатках. |  |  |
| 25. | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические соединения. |  |  |
| 26. | Акробатическое соединение. Кувырок назад в полу шпагат. |  |  |
| 27. | Акробатическое соединение. Гимнастические эстафеты. |  |  |
| 28. | Стойка на голове с согнутыми ногами. |  |  |
| 29. | Упражнения в висах и упорах. Лазание и перелезания |  |  |
| 30. | Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь в ширину. |  |  |
| 31. | Опорный прыжок: мальчики прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь в ширину. Упражнения в висах. |  |  |
| 32. | Учет опорного прыжка ч/з гимн.козла. |  |  |
| 33. | Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. |  |  |
| 34. | Одновременный бесшажный ход. Учет техники попеременного двушажного хода. |  |  |
| 35. | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 36. | Повороты на месте. Прохождение дистанции 1500м. |  |  |
| 37. | Учет техники одновременного бесшажного хода. Подъем полу «ёлочкой». |  |  |
| 38. | Прохождение дистанции до 1500м. Подъём полу «ёлочкой» |  |  |
| 39. | Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1500м. |  |  |
| 40. | Лыжная гонка на зачет 1км. Спуски и подъемы. |  |  |
| 41. | Торможение плугом. Прохождение дистанции 2км. |  |  |
| 42. | Разновидности торможения. Прохождение дистанции до 2-х км. |  |  |
| 43. | Прохождение дистанции 3,5 км. Спуски, подъемы, повороты. |  |  |
| 44. | Учет прохождения дистанции 3км. |  |  |
| 45. | Правила ТБ при занятиях в спортзале. Стойка игрока, перемещение в стойке. Игра «Волейбол» |  |  |
| 46. | Передача мяча сверху 2-мя руками на месте, в движении. Уч. игра «Волейбол». |  |  |
| 47. | Передача мяча сверху 2-мя руками над собой, через сетку. Игра «Волейбол» |  |  |
| 48. | Подачи мяча. Игра в «Волейбол» по упрощенным правилам. |  |  |
| 49. | Подачи мяча. Передачи мяча сверху 2-мя руками с перемещением.  |  |  |
| 50. | Подачи мяча. Передачи мяча сверху 2-мя руками с перемещением. Уч. игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 51. | Правила ТБ при прыжках в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом перешагивания. |  |  |
| 52. | Прыжки в высоту. Упражнения с набивными мячами. |  |  |
| 53. | Прыжки в высоту .Упражнения со скакалкой |  |  |
| 54. | Учет прыжка в высоту.  |  |  |
| 55. | Стойка игрока. Перемещение в стойке.  |  |  |
| 56. | Удары по неподвижному мячу. |  |  |
| 57. | Остановка катящегося мяча. |  |  |
| 58. | Ведение мяча по прямой с изменением направления. |  |  |
| 59. | Удары мяча по воротам. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 60. | Правила поведения на воде. Игра «Футбол» |  |  |
| 61. | КДП. Ч/бег 3\*10м. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. |  |  |
| 62. | КДП. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. |  |  |
| 63. | КДП. Наклон сидя. Прыжки в длину с разбега. |  |  |
| 64. | Учет прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. |  |  |
| 65. | КДП. Подъем туловища 30сек. Бег 30м. |  |  |
| 66. | КДП. Метание мяча на дальность. Бег 60м. |  |  |
| 67. | КДП. Бег 60м. Бег на длинные дистанции. |  |  |
| 68. | КДП. Бег 1500м |  |  |