Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -

лицей № 18 г. Орла

|  |
| --- |
| Приложение 1  к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования,  утвержденной приказом  №51/4-Д от 26.03.2021г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету**

**«Физическая культура»**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. [Планируемые результаты освоения учебного предмета 3](#_TOC_250012)
2. [класс 8](#_TOC_250011)
3. [класс 8](#_TOC_250010)
4. [класс 9](#_TOC_250009)
5. [класс 10](#_TOC_250008)
6. [класс 10](#_TOC_250007)
7. [Содержание учебного предмета 11](#_TOC_250006)
8. [класс 11](#_TOC_250005)
9. [класс 14](#_TOC_250004)
10. [класс 17](#_TOC_250003)
11. [класс 19](#_TOC_250002)
12. [класс 22](#_TOC_250001)
13. [Тематическое планирование 24](#_TOC_250000)

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

**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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к ок- ружающим.

**В области трудовой культуры:**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи- ческой культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой актив- ности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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 твор- чески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,· о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в за- висимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо- бенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## класс

### Ученик 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, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

### Ученик 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;*
* *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;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса*

*«Готов к труду и обороне (ГТО)»*

## класс

### Ученик 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, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

### Ученик получит возможность научиться:

* *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
* *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
* *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса*

*«Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## класс

### Ученик 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, ловкости и координации);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### Ученик получит возможность научиться:

* *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
* *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
* *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
* *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса*

*«Готов к труду и обороне (ГТО)».*

## класс

### Ученик 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 определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
  + определять 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

### Ученик 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.

## класс

### Ученик научится:

* + использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций,в том числе выполнение нормативов Всеросийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»
  + 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.

### Ученик 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.

# Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

5 КЛАСС

**Знания о физической культуре. История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование.**

### Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков.)

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
* перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

* стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев- перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80- 100 cм)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

* висы согнувшись, висы прогнувшись.
* подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди

-вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

* бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-* ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
* кроссовый бег; *бег на 1000м.*
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры Баскетбол**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

**Волейбол**

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и

др.);

* прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через*

*сетку*;

* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «**Готов к труду и обороне» (ГТО).**

## КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре:** Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:**прогибание туловища, взмахи ногой.

**Акробатические упражнения** (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов;
* лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лѐгкая атлетика**

**Ходьба.** Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

**Бег.** Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.

**Метание.** Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Подвижные и спортивные игры**

**Пионербол.** Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Баскетбол.** Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола.

**Лыжная подготовка** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## 6 КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре:** Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

**Гимнастика и акробатика**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счѐту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд:

«Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами; - с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

**Акробатические упражнения** (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание;
* равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лѐгкая атлетика**

**Ходьба.** Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

**Бег.** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин;

кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

**Прыжки.** Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.

**Метание.** Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

**Подвижные и спортивные игры**

**Волейбол.** Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

**Баскетбол.** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча

* бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

* + коррекционные;
  + с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
  + с бегом на скорость;
  + с прыжками в высоту, длину;
  + с метанием мяча на дальность и в цель;
  + с элементами пионербола и волейбола;
  + с элементами баскетбола;
  + игры на снегу.

**Лыжная подготовка**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой»,

«полулесенкой ». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40— 60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300— 400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель»

**Контрольно-измерительные материалы**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## 6 КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре:** Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

**Гимнастика и акробатика**

**Строевые упражнения.** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища:

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

* + с гимнастическими палками;
  + с большими обручами;
  + с малыми мячами;
  + с набивными мячами;
  + упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

**Акробатические упражнения** (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

* + простые и смешанные висы и упоры;
  + переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание;
  + равновесие;
  + развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лѐгкая атлетика**

**Ходьба.** Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м

* 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

**Прыжки.** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

**Метание.** Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

**Волейбол.**Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после

перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

**Баскетбол.** Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2— 3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
* с бегом на скорость;
* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола;

**Лыжная подготовка.** Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150— 200 м (1—2 —девочки, 2—3 —мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

**Контрольно-измерительные материалы.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги

врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## 6 КЛАСС

**Основы знаний о физической культуре:** Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

**Гимнастика и акробатика**

**Строевые упражнения.** Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:**

* упражнения на осанку;
* дыхательные упражнения;
* упражнения в расслаблении мышц:
* основные положения движения головы, конечностей, туловища.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:**

* с гимнастическими палками;
* с большими обручами;
* с малыми мячами;
* с набивными мячами;
* упражнения на гимнастической скамейке.

**Упражнения на гимнастической стенке:** Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики).

**Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):**

* простые и смешанные висы и упоры;
* переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие;
* развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лѐгкая атлетика**

**Ходьба.** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

**Бег.** Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12

мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

**Прыжки.** Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

**Метание.** Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2— 3 кг со скачка в сектор.

**Подвижные и спортивные игры**

**Волейбол.** Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

**Баскетбол.** Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

**Подвижные игры и игровые упражнения:**

* коррекционные;
* с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; -

с бегом на скорость;

* с прыжками в высоту, длину;
* с метанием мяча на дальность и в цель;
* с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
* с элементами баскетбола;

**Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности.

**Контрольно-измерительные материалы.**

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) изза головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | Всего |
| **Знания о физической культуре** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| **Способы физкультурной деятельности** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 |
| **Физическое совершенствование** | 58 | 58 | 58 | 58 | 58 | 290 |
| **Итого:** | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 | 340 |

**5 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Количес тво**  **часов** |
| 1. | **Инструктаж по охране труда.** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и  основные системы организма. | 1ч |
| 2 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон**  Комплекс общеразвивающих упражнений. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных положений. Максимально  быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1ч |
| 3 | **Высокий старт.**  Общеразвивающие упражнение в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | 1ч |
| 4 | **Финальное усилие. Эстафеты.**  Общеразвивающие упражнение в движении . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета | 1ч |
| 5 | **Развитие скоростных способностей.**  Общеразвивающие упражнение в движении . Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров  – на результат. | 1ч |
| 6 | **Развитие скоростной выносливости.**  Общеразвивающие упражнение в движении . Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра  и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | 1ч |
| 7 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание  теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | 1ч |
| 8 | **Метание мяча на дальность.**  Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание  теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |  |
| 9 | **Развитие силовых способностей и прыгучести.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через  препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1ч |
| 10 | **Прыжок в длину с разбега.**  Общеразвивающие упражнение в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1ч |
| 11 | **Развитие выносливости.**  Общеразвивающие упражнение в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки .Спортивные игры. | 1ч |
| 12 | **Развитие силовой выносливости.**  Общеразвивающие упражнение в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1ч |
| 13 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж по баскетболу. Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.  Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1ч |
| 14 | **Ловля и передача мяча.**  Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз –  мальчики, 8 раз – девочки. | 1ч |
| 15 | **Ведение мяча.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления  защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 16 | **Бросок мяча.**  Общеразвивающие упражнения с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | 1ч |
| 17 | **Тактика свободного нападения.**  Общеразвивающие упражнения с мячом . Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния  3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану». | 1ч |
| 18 | **Вырывание и выбивание мяча.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего  расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра. | 1ч |
| 19 | **Основы знаний.**  Повторный инструктаж по технике безопасности, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Специальные беговые  упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. | 1ч |
| 20-  21 | **Акробатические упражнения.**  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой  перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 2ч |
| 22-  23 | **Акробатические упражнения.** | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.  Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| 24-  25 | **Акробатические упражнения.**  Общеразвивающие упражнения . Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | 2ч |
| 26-  27 | **Развитие гибкости.**  Общеразвивающие упражнения комплекс с гимнастическими палками. Комплекс корригирующих упражнений. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки  «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 2ч |
| 28-  29 | **Развитие гибкости.**  Общеразвивающие упражнения комплекс с гимнастическими палками. Комплекс корригирующих упражнений. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки  «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 2ч |
| 30-  31 | **Развитие силовых способностей.**  Общеразвивающие упражнения комплекс на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на  результат. | 2ч |
| 32 | **Развитие координационных способностей.** Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со  скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 33-  34 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  **Инструктаж техника безопасности по волейболу. Общеразвивающие упражнения .** Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие  координационных способностей. | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 35-  36 | **Прием и передача мяча.**  **Общеразвивающие упражнения .** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем»,  «Веревочка под ногами». | 2ч |
| 37-  38 | **Нижняя подача мяча.**  **Общеразвивающие упражнения .** Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра  «Подай и попади». | 2ч |
| 39-  40 | **Нападающий удар.**  **Общеразвивающие упражнения . Верхняя прямая и нижняя подача.** Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры:  «Бомбардиры», « По наземной мишени» .Учебная игра. | 2ч |
| 41-  42 | **Развитие координационных способностей.**  Общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на  укороченных площадках. Учебная игра. | 2ч |
| 43-  44 | **Тактика игры.**  Общеразвивающие упражнения на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 2ч |
| 45-  46 | **Нападение быстрым прорывом.**  Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные беговые  упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0).  Учебная игра. |  |
| 47-  48 | **Взаимодействие двух игроков**  Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная  игра. | 2ч |
| 49-  50 | **Игровые задания**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.  Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | 2ч |
| 51-  52 | **Учебная игра.**  Общеразвивающие упражнения . Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | 2ч |
| 53 | **Преодоление препятствий.**  Общеразвивающие упражнения в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | 1ч |
| 54 | **Развитие выносливости.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки .Спортивные игры. | 1ч |
| 55 | **Переменный бег.**  Общеразвивающие упражнения в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1ч |
| 56 | **Кроссовая подготовка.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные  беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | 1ч |
| 57 | **Развитие силовой выносливости.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и  перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1ч |
| 58 | **Гладкий бег.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные  беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 59 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.**  Комплекс Общеразвивающие упражнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально | 1ч |
| 60 | **Высокий старт.**  Общеразвивающие упражнения в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с про беганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | 1ч |
| 61 | **Финальное усилие. Эстафеты.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные  беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1ч |
| 62 | **Развитие скоростных способностей.**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные  беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | 1ч |
| 63 | **Развитие скоростной выносливости**  Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями  по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | 1ч |
| 64 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание  на дальность в коридоре5 -6 метров. | 1ч |
| 65 | **Метание мяча на дальность.**  Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание  теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1ч |
| 66 | **Метание мяча на дальность.**  Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание  теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 67 | **Развитие силовых способностей и прыгучести.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места  приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1ч |
| 68 | **Повторение пройденного.**  Подведение итогов. | 1ч |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количес тво**  **часов** |
| 1. | **Инструктаж по охране труда.**  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы  организма. | 1ч |
| 2 -  3 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.**  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных положений. | 2ч |
| 4 -  5 | **Высокий старт**. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | 2ч |
| 6 -  7 | **Финальное усилие. Эстафеты.**  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 2ч |
| 8 | **Развитие скоростных способностей.**  Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1  -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров. | 1ч |
| 9. | **Развитие скоростной выносливости.**  Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким  подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе. Учебная игра. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | **Развитие скоростно-силовых способностей.** Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши  – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. | 1ч |
| 11 | **Метание мяча на дальность.**  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых  качеств. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1ч |
| 12 | **Метание мяча на дальность.**  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов  разбега на дальность. | 1ч |
| 13 -  14 | **Развитие силовых и координационных способностей.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. | 2ч |
| 15. | **Прыжок в длину с разбега.**  Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. | 1ч |
| 16. | **Прыжок в длину с разбега.**  Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | 1ч |
| 17-  18. | **Развитие выносливости.**  Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | 2ч |
| 19 | **Основы знаний.**  Повторный инструктаж, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с гантелями. | 1ч |
| 20 | **Акробатические упражнения**  Специальные беговые упражнения. Кувырки вперед и назад. | 1ч |
| 21-  22 | **Акробатические упражнения**  Специальные беговые упражнения. Кувырки вперед и назад;  «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. | 2ч |
| 23-  24 | **Акробатические упражнения**  Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на  пресс. | 2ч |
| 25 | **Акробатические упражнения**  Специальные беговые упражнения. Кувырки вперед и назад;  «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |
| 26 | **Развитие гибкости.**  Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки  «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1ч |
| 27 | **Упражнения в висе и упорах.** Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой  перекладине. | 1ч |
| 28 | **Развитие силовых способностей.**  Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку  одной рукой. | 1ч |
| 29 | **Развитие силовых способностей.**  Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на  гимнастической скамейке и стенке. | 1ч |
| 30 | **Развитие координационных способностей.** Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со  скакалкой. Эстафеты. | 1ч |
| 31 | **Развитие скоростно-силовых способностей.** Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание  рук в упоре. | 1ч |
| 32 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | 1ч |
| 33 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж по баскетболу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1ч |
| 34 | **Ловля и передача мяча.**  Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об  пол, одной рукой от плеча). | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 35 | **Ведение мяча**.  Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра. | 1ч |
| 36 | **Бросок мяча.**  Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра | 1ч |
| 37 | **Тактика свободного нападения**. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного  нападения. | 1ч |
| 38 | **Тактика свободного нападения.**  Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.  Тактика свободного нападения. | 1ч |
| 39 | **Позиционное нападение.**  Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением  позиций. Учебная игра | 1ч |
| 40 | **Нападение быстрым прорывом.**  Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым  прорывом (2:1). Учебная игра. | 1ч |
| 41 | **Взаимодействие двух игроков.**  Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 1ч |
| 42 | **Игровые задания.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | 1ч |
| 43 | **Развитие кондиционных и координационных способностей.**  Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | 1ч |
| 44-  45 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж Т/Б по волейболу. Эстафеты, игровые упражнения.  Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей | 2ч |
| 46-  47 | **Прием и передача мяча.** | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в  парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку. |  |
| 48-  49 | **Нижняя подача мяча**. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и  попади». | 2ч |
| 50 | **Нападающий удар.**  Верхняя прямая и нижняя подача. Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с  разбега. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | 1ч |
| 51 | **Развитие координационных способностей.** Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная  игра. | 1ч |
| 52 | **Тактика игры.**  Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с  доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1ч |
| 53 | **Преодоление препятствий. Инструктаж о технике безопасности.**  Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | 1ч |
| 54 | **Развитие выносливости.**  Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | 1ч |
| 55 | **Переменный бег.**  Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут | 1ч |
| 56 | **Кроссовая подготовка.**  Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1ч |
| 57 | **Развитие силовой выносливости.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 58 | **Гладкий бег.**  Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | 1ч |
| 59 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.** Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м)  с максимальной скоростью | 1ч |
| 60 | **Высокий старт.**  Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30  метров. | 1ч |
| 61 | **Финальное усилие. Эстафеты.**  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | 1ч |
| 62 | **Развитие скоростных способностей.**  Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1  -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров. | 1ч |
| 63 | **Развитие скоростной выносливости.**  Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег  2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра | 1ч |
| 64 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание на дальность в коридоре5 -6  метров. | 1ч |
| 65 | **Метание мяча на дальность.**  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5  шагов разбега на дальность. | 1ч |
| 66-  67 | **Развитие силовых способностей и прыгучести.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места  приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 2ч |
| 68 | **Повторение пройденного**  Подведение итогов. | 1ч |

**7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количес тво**  **часов** |
| 1 | **Инструктаж по охране труда.** Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая  культура и олимпийское движение в современной России. | 1ч |
| 2 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон**  .Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1ч |
| 3 | **Высокий старт.** Спринтерский бег. Специальные беговые  упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | 1ч |
| 4 | **Спринтерский бег.** Низкий старт. Высокий старт. Специальные  беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | 1ч |
| 5 | **Высокий старт.** Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору  3-4 х 20 – 30 метров. | 1ч |
| 6 | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** Специальные беговые  упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | 1ч |
| 7 | **Развитие скоростных способностей.** Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.  Бег 60 метров. | 1ч |
| 8 | **Развитие скоростной выносливости.** Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по  10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | 1ч |
| 9 | **Развитие скоростно-силовых способностей.** Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей.. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1ч |
| 10 | **Метание мяча на дальность.** Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на  дальность. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 11 | **Развитие силовых и координационных способностей.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие. | 1ч |
| 12 | **Прыжок в длину с разбега**. Специальные беговые упражнения.  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. | 1ч |
| 13 | **Прыжок в длину с разбега.** Специальные беговые упражнения.  Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | 1ч |
| 14 | **Развитие выносливости.** ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м,  девочки 3 х 300м. Спортивные игры. | 1ч |
| 15 | **Развитие силовой выносливости.** Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на  руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров. | 1ч |
| 16 | **Преодоление препятствий.** Специальные беговые упражнения.  Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1ч |
| 17 | **Переменный бег**. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоаскоки.  Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1ч |
| 18 | **Гладкий бег**. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м .  История отечественного спорта. | 1ч |
| 19 | **Основы знаний.** Развитие двигательных качеств. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с  гимнастической скамейкой - юноши. | 1ч |
| 20-  21 | **Развитие двигательных качеств.** Акробатические упражнения. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на  одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. | 2ч |
| 22-  23 | **Развитие двигательных качеств.** Акробатические упражнения. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на  одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. | 2ч |
| 24-  25 | **Развитие двигательных качеств.** Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу шпагат. Упражнения на  гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 26 | **Развитие двигательных качеств.** Развитие гибкости.  Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки через скамейку. Броски набивного мяча. | 1ч |
| 27 | **Развитие двигательных качеств.** Упражнения в висе. Разучивание упражнений в висах и упорах. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой  перекладине . | 1ч |
| 28-  29 | **Развитие двигательных качеств.** Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за голов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и  стенке. | 2ч |
| 30-  31 | **Развитие двигательных качеств.** Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 2ч |
| 32 | **Развитие двигательных качеств.** Развитие скоростно-силовых  способностей. Развитие двигательных качеств. Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 33 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** Инструктаж по баскетболу. Бег с изменением направления и скорости.  Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | 1ч |
| 34 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз –  мальчики, 8 раз – девочки.. | 1ч |
| 35 | **Ведение мяча.** Упражнения для рук и плечевого пояса.  Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | 1ч |
| 36 | **Бросок мяча.** Варианты ловли и передачи мяча. Варианты  ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра | 1ч |
| 37 | **Бросок мяча в движении.** Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под  щита. Учебная игра. | 1ч |
| 38 | **Позиционное нападение** Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Позиционное нападение (5:0) с  изменением позиций. Учебная игра. | 1ч |
| 39-  40 | **Тактика свободного нападения.** Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.  Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 2ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 41 | **Нападение быстрым прорывом.** Специальные беговые  упражнения. Ведения мяча.. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1ч |
| 42 | **Игровые задания**. Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная  игра. | 1ч |
| 43-  44 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж технике безопасности по волейболу.Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.  Развитие координационных способностей. | 2ч |
| 45-  46 | **Прием и передача мяча.** Комбинации из освоенных элементов  техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 2ч |
| 47-  48 | **Подача мяча.** Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча. Учебная игра. | 2ч |
| 49 | **Нападающий удар.** Верхняя прямая и нижняя подача. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в  прыжке. Учебная игра. | 1ч |
| 50 | **Нападающий удар.** Совершенствование разбега, прыжка и  отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке. Учебная игра. | 1ч |
| 51 | **Развитие координационных способностей.**  Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1ч |
| 52 | **Развитие координационных способностей.** Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1ч |
| 53 | **Преодоление препятствий.** Инструктаж по технике безопасности по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением  препятствий. | 1ч |
| 54 | **Преодоление препятствий.** Специальные беговые упражнения.  Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | 1ч |
| 55 | **Развитие выносливости.** Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 –  100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 56 | **Развитие выносливости.** Специальные беговые упражнения.  Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | 1ч |
| 57 | **Переменный бег.** Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1ч |
| 58 | **Кроссовая подготовка.** Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут –  девушки. | 1ч |
| 59 | **Развитие силовой выносливости.** Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на  руках (юноши), лазанием и перелазаннием. Бег 1000 метров. | 1ч |
| 60 | **Гладкий бег.** Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м .  История отечественного спорта. | 1ч |
| 61 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.** Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной  скоростью. | 1ч |
| 62 | **Высокий старт.** Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору  3-4 х 20 – 30 метров. | 1ч |
| 63 | **Финальное усилие. Эстафетный бег.** Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров.  Эстафетный бег. | 1ч |
| 64 | **Развитие скоростных способностей.** Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.  Бег 60 метров. | 1ч |
| 65 | **Развитие скоростной выносливости.** Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с).  Учебная игра. | 1ч |
| 66 | **Развитие скоростно-силовых способностей.** Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки –  до 1 кг. Метание теннисного мяча. | 1ч |
| 67 | **Метание мяча на дальность.** Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов  разбега на дальность. | 1ч |
| 68 | **Повторение пройденного.** Подведение итогов. Задание на лето. | 1ч |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Количе ство**  **часов** |
| 1. | **Инструктаж по охране труда.**  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и  переутомлении. Активный и пассивный отдых. | 1ч |
| 2 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон**  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с  ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1ч |
| 3 | **Низкий старт.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1ч |
| 4 | **Финальное усилие. Эстафетный бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1ч |
| 5 | **Развитие скоростных способностей.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1ч |
| 6 | **Развитие скоростной выносливости**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра | 1ч |
| 7 | **Развитие скоростно-силовых качеств.**  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную  цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | 1ч |
| 8 | **Метание мяча на дальность.**  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5  шагов разбега на дальность. |  |
| 9 | **Метание мяча на дальность.**  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов  разбега на дальность | 1ч |
| 10 | **Развитие силовых и координационных способностей.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места  приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1ч |
| 11. | **Прыжок в длину с разбега.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1ч |
| 12 | **Прыжок в длину с разбега.**  ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1ч |
| 13 | **Развитие выносливости.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800  метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | 1ч |
| 14 | **Развитие силовой выносливости**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1ч |
| 15 | **Преодоление горизонтальных препятствий**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1ч |
| 16 | **Переменный бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1ч |
| 17 | **Гладкий бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | 1ч |
| 18 | **Кроссовая подготовка** | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в  равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |  |
| 19 | **СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.** Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс корригирующей гимнастики – девушки. Комплекс с  гимнастической скамейкой - юноши. | 1ч |
| 20 | **Акробатические упражнения**  ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на  высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1ч |
| 21 | **Акробатические упражнения**  ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на  высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1ч |
| 22 | **Развитие гибкости**  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через  скамейку. Броски набивного мяча. | 1ч |
| 23 | **Развитие гибкости**  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс корригирующих упражнений. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  Броски набивного мяча. | 1ч |
| 24 | **Упражнения в висе**  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой  перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25 | **Развитие силовых способностей**  ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | 1ч |
| 26 | **Развитие силовых способностей**  ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного  пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1ч |
| 27 | **Развитие координационных способностей**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 28 | **Развитие координационных способностей**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 29-  30 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота  110 см.) прыжок боком. | 1ч |
| 31-  32 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота  110 см.) прыжок боком. | 1ч |
| 33 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | нападающей и защитной стойке. Развитие координационных  способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 34 | **Ловля и передача мяча.**  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху,  снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | 1ч |
| 35 | **Ведение мяча.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | 1ч |
| 36 | **Бросок мяча .**  ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением  защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | 1ч |
| 37 | **Бросок мяча в движении.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная  игра | 1ч |
| 38 | **Штрафной бросок.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной  рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1ч |
| 39 | **Тактика игры.**  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия.  Учебная игра. | 1ч |
| 40 | **Техника защитных действий.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без  сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  |
| 41 | **Техника защитных действий.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | 1ч |
| 42 | **Зонная система защиты.**  Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым  прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | 1ч |
| 43 | **Развитие кондиционных и координационных способностей.**  ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1ч |
| 44 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в  волейбол. | 1ч |
| 45 | **Прием и передача мяча.**  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.  Развитие прыгучести. | 1ч |
| 46 | **Прием и передача мяча.**  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.  Развитие прыгучести. | 1ч |
| 47 | **Прием мяча после подачи**  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.  Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | 1ч |
| 48 | **Подача мяча.**  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.;  подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. |  |
| 49 | **Нападающий удар.**  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по  ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | 1ч |
| 50-  51 | **Техника защитных действий.**  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4,  3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | 1ч |
| 52 | **Тактика игры.**  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории  передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1ч |
| 53 | **Преодоление горизонтальных препятствий**  Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий  шагом и прыжками в шаге | 1ч |
| 54 | **Развитие выносливости.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800  метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | 1ч |
| 55 | **Переменный бег** ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки  и многогскоки. | 1ч |
| 56 | **Кроссовая подготовка** ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут –  юноши, до 15 минут – девушки. | 1ч |
| 57 | **Развитие силовой выносливости**  ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на  результат. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 58 | **Гладкий бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | 1ч |
| 59 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон**  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.  Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1ч |
| 60 | **Низкий старт.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со  старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1ч |
| 61 | **Финальное усилие. Эстафетный бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров  с передачей эстафетной палочки. | 1ч |
| 62 | **Развитие скоростных способностей.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1ч |
| 63 | **Развитие скоростной выносливости**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | 1ч |
| 64 | **Развитие скоростно-силовых качеств.**  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | 1ч |
| 65 | **Метание мяча на дальность.**  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1ч |
| 66 | **Развитие силовых и координационных способностей.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1ч |
| 67 | **Прыжок в длину с разбега.** | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с  изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  |
| 68 | **Повторение пройденного**  Подведение итогов. | 1ч |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Количе ство**  **часов** |
| 1. | **Инструктаж по охране труда.**  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | 1ч |
| 2 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон**  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с  ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1ч |
| 3 | **Низкий старт.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1ч |
| 4 | **Финальное усилие. Эстафетный бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров  с передачей эстафетной палочки. | 1ч |
| 5 | **Развитие скоростных способностей.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со  старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | 1ч |
| 6 | **Развитие скоростной выносливости**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра | 1ч |
| 7 | **Развитие скоростно-силовых качеств.**  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до  12 – 14 метров. |  |
| 8 | **Метание мяча на дальность.**  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5  шагов разбега на дальность. | 1ч |
| 9 | **Метание мяча на дальность.**  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов  разбега на дальность | 1ч |
| 10 | **Развитие силовых и координационных способностей.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1ч |
| 11. | **Прыжок в длину с разбега.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1ч |
| 12 | **Прыжок в длину с разбега.**  ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с  изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1ч |
| 13 | **Развитие выносливости.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800  метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | 1ч |
| 14 | **Развитие силовой выносливости**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега,  ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1ч |
| 15 | **Преодоление горизонтальных препятствий**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1ч |
| 16 | **Переменный бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 10 – 15 минут. | 1ч |
| 17 | **Гладкий бег** | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег  на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. |  |
| 18 | **Кроссовая подготовка**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в  равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | 1ч |
| 19 | **СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.** Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс корригирующей гимнастики – девушки. Комплекс с  гимнастической скамейкой - юноши. | 1ч |
| 20 | **Акробатические упражнения**  ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1ч |
| 21 | **Акробатические упражнения**  ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на  высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1ч |
| 22 | **Развитие гибкости**  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой»  через скамейку. Броски набивного мяча. | 1ч |
| 23 | **Развитие гибкости**  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс корригирующих упражнений. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. | 1ч |
| 24 | **Упражнения в висе**  ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис  прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее  освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |  |
| 25 | **Развитие силовых способностей**  ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками  или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | 1ч |
| 26 | **Развитие силовых способностей**  ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками  или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1ч |
| 27 | **Развитие координационных способностей**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 28 | **Развитие координационных способностей**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные  упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1ч |
| 29-  30 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота  110 см.) прыжок боком. | 1ч |
| 31  -32 | **Развитие скоростно-силовых способностей.**  ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота  110 см.) прыжок боком. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 33 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в  баскетбол. | 1ч |
| 34 | **Ловля и передача мяча.**  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от  плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | 1ч |
| 35 | **Ведение мяча.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | 1ч |
| 36 | **Бросок мяча.**  ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | 1ч |
| 37 | **Бросок мяча в движении.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.  Учебная игра | 1ч |
| 38 | **Штрафной бросок.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1ч |
| 39 | **Тактика игры.**  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические  действия. Учебная игра. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40 | **Техника защитных действий.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | 1ч |
| 41 | **Техника защитных действий.**  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).  Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | 1ч |
| 42 | **Зонная система защиты.**  Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | 1ч |
| 43 | **Развитие кондиционных и координационных способностей.**  ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1ч |
| 44 | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.**  Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных  способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | 1ч |
| 45 | **Прием и передача мяча.**  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | 1ч |
| 46 | **Прием и передача мяча.**  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | 1ч |
| 47 | **Прием мяча после подачи**  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения,  в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие  прыгучести. Учебная игра. |  |
| 48 | **Подача мяча.**  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и  левую части площадки.. Учебная игра. | 1ч |
| 49 | **Нападающий удар.**  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по  ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | 1ч |
| 50-  51 | **Техника защитных действий.**  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | 1ч |
| 52 | **Тактика игры.**  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные  тактические действия. Учебная игра. | 1ч |
| 53 | **Преодоление горизонтальных препятствий**  Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных  препятствий шагом и прыжками в шаге | 1ч |
| 54 | **Развитие выносливости.**  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800  метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | 1ч |
| 55 | **Переменный бег** ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные  прыжки и многогскоки. | 1ч |
| 56 | **Кроссовая подготовка** ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут –  юноши, до 15 минут – девушки. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 57 | **Развитие силовой выносливости**  ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | 1ч |
| 58 | **Гладкий бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | 1ч |
| 59 | **Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон**  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м.  Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1ч |
| 60 | **Низкий старт.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1ч |
| 61 | **Финальное усилие. Эстафетный бег**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с  ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1ч |
| 62 | **Развитие скоростных способностей.**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60  метров – на результат. | 1ч |
| 63 | **Развитие скоростной выносливости**  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | 1ч |
| 64 | **Развитие скоростно-силовых качеств.**  ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до  12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | 1ч |
| 65 | **Метание мяча на дальность.**  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5  шагов разбега на дальность. | 1ч |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 66 | **Развитие силовых и координационных способностей.**  Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1ч |
| 67 | **Прыжок в длину с разбега.**  ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | 1ч |
| 68 | **Повторение пройденного**  Подведение итогов. | 1ч |