****

**Аннотация**

 Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО на базовом уровне и авторской программы по предмету «физическая культура» 5-9 классы, под редакцией В.И.Ляха 5,7,8,9 классы М.: «Просвещение» 2015 г. НА изучение курса отводится 408 часов в год из расчета 3 -х учебных часов в неделю. Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний» и норм ГТО. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

 **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. В данной программе предусмотрена замена раздела «Лыжная подготовка» (20 ч.) на «Хоккейную подготовку» (20 ч) с учётом погодных условий.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**5 класс**

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**7 класс**

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**8 класс**

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**9 класс**

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**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.

**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 творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

**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 особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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.

**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.

  **Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Разделы рабочей программы  | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования |  Классы |   Всего часов  |
|   5 – 6  |   7  |   8 |   9 |
|  1 |  2 |  3  |  4 |  5  |  6 |  7  |
| Основы знаний о физкультурной деятельности | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы  |  2 |  2  |  2 |  2  |  8 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры | Основы техники безопасности и профилактика травматизма |  2 |  2 |  2 |  2  |  8 |
| Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью: | Развитие способностей физических качеств |   |   |   |   |   |
| - Скорость |  |  8  |  8  |  8 |  8 |  32 |
| - Сила |  |  8 |  8 |  8 |  8 |  32 |
| - Выносливость |  |  11 |  11  |  11 |  11 |  44 |
| - Координация |  |  6 |  6 |  7 |  7 |  26 |
| - Гибкость |  |  2 |  2 |  2 |  2 |  8 |
| - Скоростно-силовые |  |  8 |  8 |  8 |  8 |  32 |
| Итого по разделу двигательных способностей: |  |  47 |  47 |  48 |  48 |  190 |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх   |
| - Гимнастика, акробатика |  |  7 |  7 |  7 |  7 |  28 |
| - Футбол |  |  5 |  5 |  5 |  5 |  20 |
| - Баскетбол |  |  7 |  7 |  7 |  7 |  28 |
| - Волейбол |  |  6 |  6 |  5 |  5 |  22 |
| - Лёгкая атлетика |  |  5 |  5 |  5 |  5 |  20 |
| - Лыжная подготовка |  |  18 |  18 |  18 |  18 |  72 |
| Вариативная часть: |  |  |  |  |  |  |
| - Лёгкая атлетика |  |  3 |  3 |  3 |  3 |  12 |
| - Волейбол |  |  1 |  1 |  1 |  1 |  4 |
| - «Стритбол» |  |  2  |  2  |  2 |  2 |  8 |
| -Подведение итогов учебного года |  |  1 |  1 |  1 |  1 |  4 |
| ИТОГО: |  |  55 |  55 |  54 |  54 |  218 |
| ВСЕГО: |  |  102 |  102 |  102 |  102 |  408 |

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п//п | Виды урока | Разделыпрограммы | Эл-ты Федерального компонентаГосстандарта общего образования по Ф. К. |  Темы уроков по классам | Формыконтроля | Оснащённость урока |
|  5 – 6  классы |  7 классы |  8 классы |  9 классы |
|  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |
|  1 | Ф.М. | Соблюд. безопас-ти и охраны труда на Уроках ФК. | Основы Т.Б. профилактика травматизма | Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи | Фронтальный опрос | Инструкции и журнал по технике безопасности |
|  2 | С.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
|  3 | С. У.П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 30 метров (2 – 3 повторения) | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
|  4 | С. У.П.М. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы | Корректировка техники исполнения  | Перекладина, гимнастическая стенка |
|  5 | С.У.Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
|  6 | С. У.П.М. | ОРУ (скорость) | Развитие ОФК | Бег 60 метров (2 – 3 повторения) | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
|  7 | С.У.Г.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
|  8 | У.У.Пс.М | Определение ОФК (сила, скорость) | Развитие ОФК | Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине. | Фиксирование результата. | Беговая дорожка, секундомер, перекладина, ЖУР. |
|  9 | У.У.Пс.М | Определение ОФК (гибкость, скоростная выносливость) | Развитие ОФК | Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд | Фиксирование результата | Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР |
|  10 | У.У.Г.М.Ф.М. | Определение ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата | Спортплощадка, рулетка, ЖУР |
|  11 | У.У.Ф.М. | ОРУ (выносливость) | Развитие ОФК | Бег 1000 метров с фиксированием результата | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
|  12 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Высокий старт, бег с ускорением до 40 – 60 метров | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, спортплощадка |
|  13 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (спринтерский бег) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег 60 метров на результат | Бег 100 метров на результат | Корректировка техники бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 14;15 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (прыжки в длину) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |   Прыжки в длину «согнув ноги» | Корректировка шагов разбега, попадания на брусок | Прыжковая яма, рулетка, ЖУР |
| Обучение: с 7-9 шагов разбега | Закрепление: с 9-11 шагов разбега | Совершенствование: с 11-13 шагов разбега |
|  16;17 | И.М.Н.У.С.У. | Лёгкая атлетика (метание) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега | Корректировка техники метания и разбега | Малые мячи (150 г), сектор для метания, разметка |
| Обучение | Закрепление | Совершенствование |
| 18; 19 | Г.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростная выносливость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м) | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
|  20 | Г.М.См.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Изучение  | Закрепление | Совершенствование | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи |
| Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону |
|  21 | П.М.См.У | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | Визуальная оценка действий | Футбольное поле, мячи |
|  22 | Г.М.С.У.Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Изучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Футбольное поле, мячи |
|   Ведение мяча, отбор мяча |
|  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |
| 23 | Г.М.С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление | Совершенствование | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи |
| Комбинации из основных элементов игры в футбол |
| 24 | И.М.С.У.Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | Оценка действий | Футбольное поле, мячи |
|   25 | С.У.Н.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |   Двусторонняя игра в футбол | Оценка ТТД | Футбольное поле, мячи |
|  26 | Г.М.С.У. | Футбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Оценка действий и судейства | Футбольное поле, мячи |
|  27 | П.М.Пс.мСм.М | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |
| Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе |
|  28 | Г.М.Н.У.С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Освоение ловли и передачи мяча | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |
|  29 | Г.М.Н.У.С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |
|  30 | Г.М.Н.У.С. У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Баскетбольная площадка, мячи |
| Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении |
|  31 | Г.М.С.У.Н.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполне | Баскетбольная площадка, мячи |
| Броски мяча двумя | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |
|  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |
|  |  |  |  | руками с места |  |  |  | ния |  |
|  32 | Г.М.Н.У.С.М.П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |
| Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении |  Броски мяча в корзину |
|  33 | Г.М.Н.У.С.М.П.М. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Баскетбольная площадка, мячи |
|  Вырывание, выбивание мяча |
| 34;35 | Г.М.С.У. | Баскетбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи |
|  36 | И.М.Г.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. |
|  37 | И.М.Г.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| Комбинации из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку |
|  38 | И.М.Г.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основныеТТД в спортиграх | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и послеперемещения | Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку | Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
|  39 | Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Обучение |  Закрепление | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки | Технике нижней подачи через сетку | Нижней подачи, приём подачи | Нижней подачи, подача в заданную часть площадки |
|  40 | И.М.Н.У.С.У.См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром |
|  41 | И.М.Н.У.С.У.См.М | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
|  42 | И.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |
| Основные элементы перемещений и владения мячом.  |
|   43 | И.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика позиционного нападения без изменения позиций  | Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0) | Игра в нападении в третьей зоне | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |
|  1 |  2 |  3 |  4 |  5 |  6 |  7 |  8 |  9 |  10 |
|  |  |  |  | игроков (6:0) |  |  |  |  |  |
| 44 | Ф.М.Н.У.С.У. | ОЗ. Подвижные игры | ФК человека и общества.ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики игры | УП. Волейбольная площадка, мячи |
| Теория: «Личная гигиена физкультурника». Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола |
| 45;46 | И.М.Н.У.С.У. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» по упрощённым правилам | Двусторонняя игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |
|  47; 48; 49 | Г.МС.У.И.М. | Волейбол | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Кор-ка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |
|  50 | У.У.Ф.М. | Меры безопасности охраны труда на занятиях ФК | Основы техники безопасности профилактика травматизма | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте:  Лыжная подготовка.Подгонка лыжной экипировки. | Фронтальный опрос, практические умения | Инструкции, журнал по технике безопасности |
|  51 | С.У. | ОРУ (выносливость) |  РКК | Лыжные ходы: одношажный попеременный ход . Бег на выносливость.  | Корректировка движений | Лыжи, школьная лыжня. |
|  52 | Ф.М. | ОРУ  | О. Ф. П. | Лыжные ходы: двушажный одновременный ход. | Кор-ка движений. | Школьная лыжня. |
|  52 | Н.У.С.У | ОРУ (выносливость) | РКК | Лыжные ходы: безшажный ход,Чередование ходов. | Индивиднагрузки | Школьная лыжня. |
|  53 | С.У.П.М. | ОРУ (силовая выносл-ть) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Индивидуализац нагрузки | Школьная лыжня. |
| Лыжные ходы: чередование ходов. |
|  54 | С.У | ОРУ (сила) | РКК | Лыжная подготовка: скатывание с горки, торможение «плугом» | Кор-ка техники  | Школьная лыжня. |
| Разучивание | Закрепление |
|  55 | С.У | ОРУ  | Развитие ОФК | Бег на лыжах 1000 метров | Бег на лыжах 2000 метров. | Фикс-е рез-та | Школьная лыжня.  |
|  56 | С.У | О.Р.У. | Подъём в гору «лесенкой» | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники  | Школьная лыжня. |
| Лыжная подготовка: скатывание с горки, торможение «плугом»  |
|  57 | И.М. | ОРУ | Скатывание с горки, средн.стойка. | Скатывание с горки поворот «переступанием».  | Корректировка техники. | Школьная лыжня. |
|  58 | П.М. | ОРУ  | Развитие ОФК | Бег на лыжах.1000 метров. | Бег на лыжах.2000 метров. | Корректировка техники  | Школьная лыжня. |
|  59 | П.М. | ОРУ | Развитие ОФК | Бег на лыжах.1500 метров. | Бег на лыжах.3000 метров. | Корректировка техники  | Школьная лыжня. |
| 60 | С.У | ОРУ | ОФП | Скатывание с горки, торможение «змейкой». |  |  |
| Теория, показ. | Разучивание. | Закрепление. |  | Школьная лыжня. |
| 61 | С.У | ОРУ | ОФП |  Обучение | Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники  | Школьная лыжня. |
| Скатывание с горки, экстренное торможение. |
|  626364 | С.У | ОРУ | ОФП | Лыжный поход по пересечённой местности. | Движение в группе. | Лыжня за посёлком |
| 65 | С.У | ОРУ | ОФП | Лыжные ходы: чередование ходов. | Корректировка техники | Школьная лыжня. |
| 6667 | У.У | ОРУ | ОФП |  Лыжная подготовка: Сдача учебных нормативов. | Фиксирование р-та | Школьная лыжня. |
|  68 | С.У | ОРУ | ДУ и навыки | Лыжная подготовка: Бег на выносливость 30 минут. | Пульсометрия. | Школьная лыжня. |
|  |
|  69 | С.П.П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Обучение |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, секундомер |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) |
|  70 | Г.М.С.У. | ОРУ (скоростно-силовые способности) | Развитие ОФК | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием |
|  71 | Ф.М.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 6 минут | Равномерный бег 8 минут | Равномерный бег 10 минут | Равномерный бег 12 минут | Пульсометрия. | Спортзал |
|  72 | П.М.С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Спортзал, малые мячи |
| Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров | Техника метания малого мяча в цель с 10 метров |
|  73 | Г.М.С.У. | ОРУ (скоростные качества) | Развитие ОФК | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | Корректировка техники исполнения | Спортзал, эстафетные палочки |
|  74 | П.М.С.У. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Закрепление техники тройного прыжка с места | Совершенствование техники тройного прыжка с места | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка |
| 75 | П.МС.У. | (скоростно-силовые качества) | РКК | Серия упражнений из; бег на 15 метров; отжимание вупоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | Пульсометрия. | набивные мячи |
|  76 | Ф.М.Н.У.У.У.Г.М.С.У. | ОЗ. ОРУ (координация) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода | Фронтальный опрос. Учёт результата | УП. Спортзал, ЖУР |
| Челночный бег: 2х10 м | Челночный бег: 3х10 м | Челночный бег: 4х10 м |
|  77;78;79 | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи |
| 80;81 | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи |
| 82; | Ф.М.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК |  Кроссовый бег без учёта времени | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |
| 83;84. | Г.М.У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, ЖУР |
| Бег 500 метров (м), (д) | Бег 500 метров (д); 800 метров (м) | Бег 500 метров (д); 800 метров (м) |
|  85 | Г.М. | ОРУ  | Развитие ОФК |  Бег 60 метров |  Бег 100 метров | Техника бега. | Беговая дорожка. |
| 86 | У.У | (СКОРОСТЬ) | ОФК | Бег 60 метров. | Бег 60 метров. | Бег100 метров | Бег 100 метров. | Фиксирование результата. | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 87 | Г.М.С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК (атлетич. гимнастика) | Комплекс силовых упражнений с отягощениями (м); комплекс силовых упражнений с собственным весом (д) | Индивидуализация нагрузки | Спортзал, тренажёр, гантели, гири |
| 88;89 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники прыжка в длину | Прыжковая яма, измерительная рулетка |
|  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» |
| 90 | И.М.У.У. | Л.А.(скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | Фиксирование результата | Прыжковая яма, измерительная рулетка |
| 91 | И.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скорость) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по бегу на 60 метров | Учётный урок по бегу на 100 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 92 | П.М.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | Корректировка техники метания | Сектор для метания малого мяча и гранаты  |
| 93 | И.М.С.У.У.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность | Учётный урок по метанию гранаты на дальность | Фиксирование результата | Сектор для метания малого мяча и гранаты, ЖУР  |
| 9495 | И.М.У.У.С.У. | Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основныеТТД в лёгкой атлетике |  Учётный урок по прыжкам в длину с места |  | Измерительная рулетка,ЖУР |
| 96 | И.М.У.У.С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)  | Фиксирование результата | Перекладина, ЖУР |
| 97 | И.М.У.У.С.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Учётный урок: на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Фиксирование результата | Гимнастический мат, секундомер, ЖУР |
| 98 | Г.М.У.У.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК |  Учётный урок по бегу на 1000 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 99 | И.М.У.У.С.У. | ОРУ (гибкость) | Развитие ОФК |  Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперёд из положения сидя | Фиксирование рез-та. | Гимнастический мат, линейка, ЖУР |
| 100 | Г.М.У.У.С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров | Фиксирование результата | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |
| 101 | П.М.С.У. | ОРУ (атлетическая гимнастика) | Развитие ОФК | Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание в упоре на параллельных брусьях | Корректировка техники исполнения | «Рукоход», брусья |
| 102 | Ф.М. | Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК |  Подведение итогов учебного года | Выставление годовых оценок |

**Хоккейная подготовка -20час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  50 | С.П.П.М. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Обучение |  Закрепление | Совершенствование | Корректировка техники выполнения | Спортзал, секундомер |
| Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Выпрыгивание в вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута) |
|  51 | Г.М.С.У. | ОРУ (скоростно-силовые способности) | Развитие ОФК | Обучение | Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники движений | Спортзал, набивные мячи |
| Игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками и метанием |
|  52 | Ф.М.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Равномерный бег 6 минут | Равномерный бег 8 минут | Равномерный бег 10 минут | Равномерный бег 12 минут | Пульсометрия. | Спортзал |
|  72 | П.М.С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК |  Закрепление |  Совершенствование | Корректировка техники исполнения | Спортзал, малые мячи |
| Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров | Техника метания малого мяча в цель с 10 метров |
|  73 | Г.М.С.У. | ОРУ (скоростные качества) | Развитие ОФК | Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале | Корректировка техники исполнения | Спортзал, эстафетные палочки |
|  74 | П.М.С.У. | ОРУ (скоростно-силовые качества) | Развитие ОФК | Закрепление техники тройного прыжка с места | Совершенствование техники тройного прыжка с места | Корректировка техники прыжка | Спортзал, измерительная рулетка |
| 75 | П.МС.У. | (скоростно-силовые качества) | РКК | Серия упражнений из; бег на 15 метров; отжимание вупоре лёжа; выпрыгивание из приседа; броски набивного мяча, прыжки на двух ногах | Пульсометрия. | набивные мячи |
|  76 | Ф.М.Н.У.М.С.У. | ОЗ. ОРУ (координация) | ФК человека и общества. Развитие ОФК | Теория: «Подготовка и проведение туристического похода | Фронтальный опрос. Учёт результата | УП. Спортзал, ЖУР |
| Челночный бег: 2х10 м | Челночный бег: 3х10 м | Челночный бег: 4х10 м |
|  77;78;79 | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Корректировка техники игры | Волейбольная площадка, мячи |
| 80;81 | Г.М.С.У. | Подвижные и спортивные игры | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол по упрощённым правилам | Игра в баскетбол по основным правилам | Корректировка техники игры | Баскетбольная площадка, мячи |
| 82; | Ф.М.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Хоккейная подготовка. Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом. Появление хоккея с мячом в России и за рубежом. | Корректировка техники  | Школьный каток |
| 83;84. | Г.М.У.У. | ОРУ (скоростная выносливость) | Развитие ОФК |  | Корректировка техники и тактики  | Школьный каток |
| 1)Падения и подъемы. Ходьба и бег на носках и пятках. Выбивание мяча у партнера в падении. Игра клюшкой лежа и на коленях. 2) Эстафеты и игры с обводкой стоек, с противодействующими партнерами, резкой сменой направления бега. |
|  85 | Г.М. | ОРУ  | Развитие ОФК | Техника владения клюшкой и мячом: Ведение мяча. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дугам. | Техника  | Школьный каток |
| 86 | У.У | (СКОРОСТЬ) | ОФК | Ведение мяча ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, ногой. | Техника | Школьный каток |
| 87 | Г.М.С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК (атлетич. гимнастика) | Хоккейная подготовка. Броски. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. | Техника | Школьный каток |
| 88;89 | П.М.С.У. |  (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД  | 1. Прием мяча, остановка. Обучение «приему» мяча крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой ногой. 2) Обучение приему мяча рукояткой клюшки, ногой, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа).
 | Корректировка техники  | Школьный каток |
| 90 | И.М.У.У. | скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД  | Хоккейная подготовка. Обманные движения (финты) – туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, изменением скорости бега и «подпусканием» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на «передачу», «на бросок» и др. | Техника | Школьный каток |
| 91 | И.М.С.У. |  | ДУ и навыки, основные ТТД  | Хоккейная подготовка. Техника обороны: Отбор и выбивание мяча клюшкой. Подбивание клюшки противника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание мяча резким движением клюшки. Отбор мяча клюшкой положенной на лед.  | Техника | Школьный каток |
| 92 | П.М.С.У. |  | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Хоккейная подготовка. Тактика нападения:Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнера, соперника. | Корректировка техники  | Школьный каток |
| 93 | И.М.С.У.У.У. |  (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Умение вести мяч и выполнять броски по воротам, обводку соперника. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. | Техника | Школьный каток |
| 9495 | И.М.У.У.С.У. |  (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основныеТТД в лёгкой атлетике |  1) Групповые взаимодействия. Обучение передаче подкидной, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом с широким и коротким замахом, передаче ногой. 2) Взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». | Техника | Школьный каток |
| 96 | И.М.У.У.С.У. | ОРУ (сила) | Развитие ОФК | Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия воротУмение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки. | Техника | Школьный каток |
| 97 | И.М.У.У.С.М. | ОРУ (силовая выносливость) | Развитие ОФК | Обучение передачам, отбору мяча в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3, с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, два касания, до полного отбора. | Техника | Школьный каток |
| 98 | Г.М.У.У.С.У. | ОРУ (общая выносливость) | Развитие ОФК | Тактика защиты: Индивидуальные действия: выбор для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор мяча при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием ее в момент приема мяча соперником. | Тактика защиты | Школьный каток |
| 99 | И.М.У.У.С.У. | ОРУ (выносливость, гибкость) | Развитие ОФК | Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде. | Тактика защиты | Школьный каток |
| 100 | Г.М.У.У.С.У. | ОРУ (координация) | Развитие ОФК | Учебная игра в хоккей. | Тактика защиты | Школьный каток |
| 101 | П.М.С.У. | ОРУ (атлетическая подготовка) | Развитие ОФК | Учебная игра. | Корректировка техники исполнения | Школьный каток |
| 102 | Ф.М. |  | Учебная игра. |  |