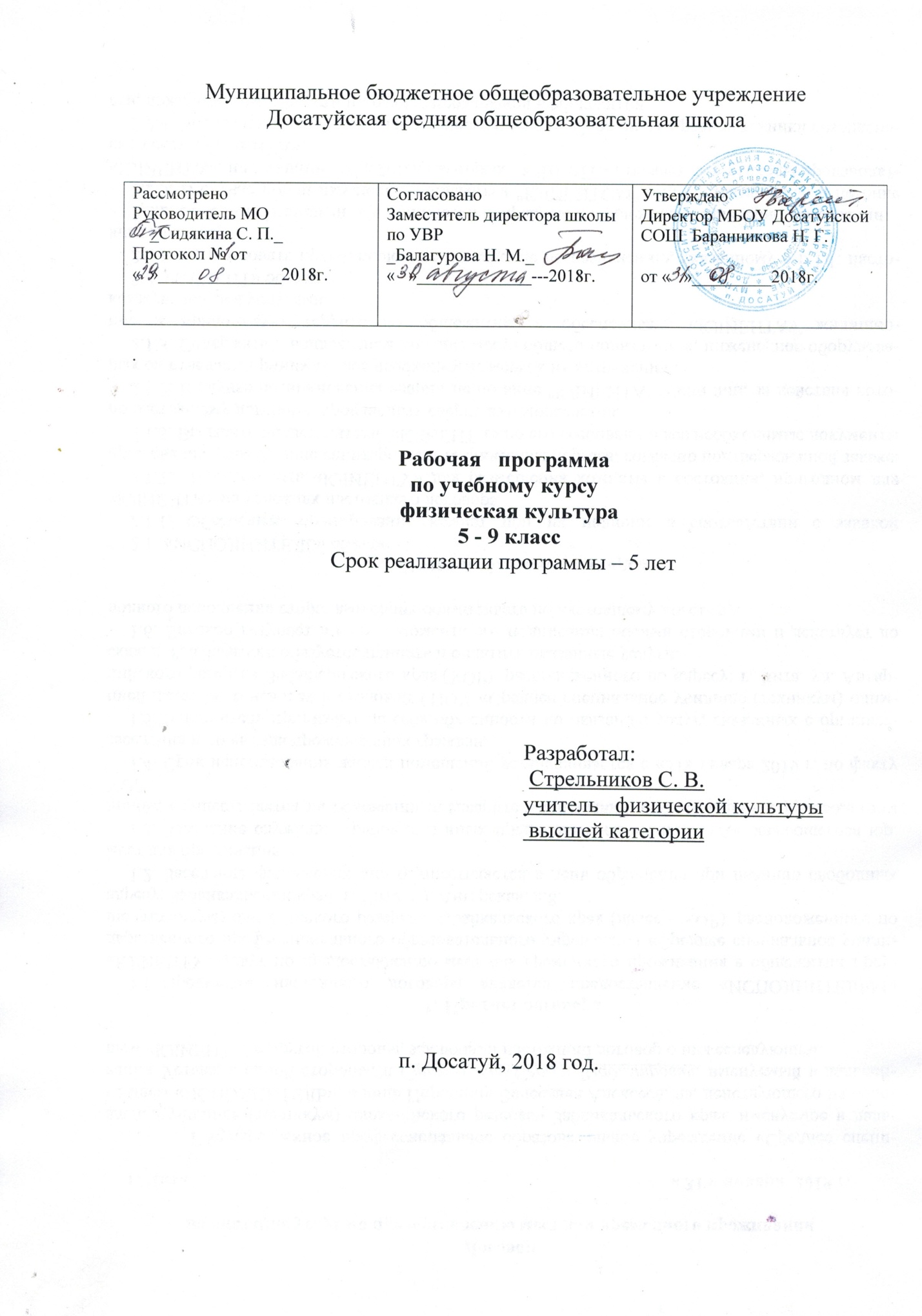
****

**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 | Разделы  программы | Эл-ты  Федерального компонента  Госстандарта общего образования по Ф. К. | | Темы уроков по классам | | | | | | | Формы  контроля | | 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.м  См.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, основные  ТТД в спортиграх | | Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после  перемещения | | | | 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.М  С.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.М  С.У. | (скоростно-силовые качества) | РКК | | Серия упражнений из; бег на 15 метров; отжимание в  упоре 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 |
| 94  95 | | И.М.  У.У.  С.У. | Лёгкая атлетика  (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные  ТТД 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.М  С.У. | (скоростно-силовые качества) | РКК | Серия упражнений из; бег на 15 метров; отжимание в  упоре 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 |
| 94  95 | И.М.  У.У.  С.У. | (скоростно-силовые качества) | ДУ и навыки, основные  ТТД 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. | | | |  | |