ЧАСТНОЕОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

454007, г. Челябинск, ул. 40- летия Октября, 21, тел.: 775-59-50, [www.lider174@mail.ru](http://www.lider174@mail.ru)

Рассмотрено на заседании МО Утверждаю:

«Физическая культура и ОБЖ»» Директор ЧОУ СОШ «Лидер»

Протокол № 1 от 30.08.2020 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Данилюкова О. С.

 30.08.2020г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по учебному предмету «Физическая культура»

(предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»)

5-9 класс

Разработчик :

Черных Н. В.

учитель физической культуры

2020

**5 класс**

| **Тема** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Кол-во часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Физическая культура как область знаний** | **4** |  |
| История и современное развитие физической культуры | *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).*Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.****История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.*** ***Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.****С****портивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** | 2 | Контрольная работа *(репозиторий)* |
| Термины и понятия физической культуры. | Физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие человека. Росто-весовые показатели и их измерение. Осанка. Плоскостопие.Проведение совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками с использованием терминов и понятий в процессе выполнения упражнений.*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.**Описание и характеристика испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени* | 1 |
| Физическая культура человека | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Правила для сохранения правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для сохранения и поддержания свода и мышц стопы. Режим дня. Основы закаливания организма | 1 |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | **1** |  |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Последовательность и дозировка физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.Основные правила подбора лыжного инвентаря, переноски и надевания лыж.***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.******Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала*** | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий по физической подготовке.*Составление примерной формы и ведение дневника самоконтроля* | 1 |
| **3. Физическое совершенствование** |  |  |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** |  |
| Оздоровительная гимнастика | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения.Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Ветер», «Гудок паровоза».Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. Расслабление и восстановление функций мышц после нагрузки | 2 |  |
| Скандинавская ходьба | Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с различной оздоровительной направленностью. Основные правила подбора и дозирования упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния | 2 |  |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **11** |  |
| Спринтерский бег | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м с места. Скоростной бег до 30 м. Бег на результат 30, 60 м.Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты | 2 | Бег на результат 30 м, 60 м |
| Прыжки в высоту | Прыжки в высоту с места, 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80–90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения | 2 |  |
| Прыжки в длину | Имитационные упражнения. Отталкивание с места с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Подбор длины разбега. Специальные прыжковые упражнения | 2 |  |
| Эстафетный бег | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 8 - 12 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| Метание мяча | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания | 2 | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| Длительный бег | Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м без учёта времени.Бег на результат - 1000 м. Специальные беговые упражнения | 2 | Бег на результат 1000 м |
| **Баскетбол** | **10** | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. | Стойка баскетболиста. Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча.Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений | 2 | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| Передачи мяча  | Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте и в движении. Подвижные игры с передачами мяча | 1 | Выполнение серии передач |
| Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку на месте.Баскетбольные салочки с ведением мяча | 3 | Челночный бег с ведением мяча |
| Броски мяча в кольцо | Имитационные упражнения. Броски одной и двумя руками с места с расстояния 2 м до кольца. Броски одной и двумя руками после ловли мяча. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места - 3,6 м. Бросок в кольцо одной рукой от плеча под углом 45° с отражением от щита. Броски мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча.Подвижные игры на точность попадания в кольцо | 2 | Броски мяча с места и в движении |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления защитника. Мини-баскетбол (1x1, 2x2). Индивидуальная опека игрока владеющего и не владеющего мячом.Подвижные игры на развитие тактического мышления | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча.Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок | В процессе урока |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **10** |  |
| Строевые упражнения | Строевые команды: "Равняйсь!", "Смирно!", "Направо!", "Налево!", "Кругом!", "По порядку рассчитайсь!", "На первый, второй - рассчитайсь!", «По три, четыре – рассчитайсь!», Полповорота направо!», «Полповорота налево!»Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением в движении.Выполнения обязанностей командира отделения | 2 |  |
| Акробатические упражнения | Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад; кувырок вперёд и назад ноги скрестно, стойка на лопатках; равновесие на одной «ласточка», мост из положения лёжа на спине. Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и с поворотом на 180°.Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 3 | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторий ПР\_гимнастика)* |
| Висы и упоры.Лазание. | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; вис завесом одной ногой; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; вис на согнутых руках, подтягивание из виса лёжа, вис на подколенкахУпоры: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях.Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги.Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 |  |
| Опорный прыжок | Вскок в упор присев - соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений.Помощь и страховка; демонстрация упражнений | 3 |  |
| **Лыжная подготовка** | **11** |  |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | Строевые и порядковые упражнения.Команда "В одну шеренгу - становись!", «Равняйсь!», «Смирно!»Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты в движении переступанием, и прыжком | 1 |  |
| Скользящий шаг | С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками.Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется) | 2 |  |
| Попеременные и одновременные ходы | Прохождение дистанции 1-2 км попеременным двухшажным ходом.Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Ускорения по 30 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов | 3 | Прохождение дистанции 1000 м |
| Спуски со склона и подъём на склон | Спуски со склона в высокой и низкой стойке (чередование во время одного спуска высокой и низкой стойки). ***Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.*** Торможение управляемым падением.Техника подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом».Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма | 2 |  |
| Преодоление бугров и впадин | Имитационные упражнения. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. При спуске со склона с маленькой скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку.Техника преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности.Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.***Подвижная игра: «Трудная дорога»*** | 2 |  |
| Подвижные игры на лыжах | ***Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом», «Снайперы», «Лыжники, на места!»*** | 1 |  |
| **Волейбол** | **10** | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 2 |  |
| Приём и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча в парах. То же через сетку.Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра. Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 2 |  |
| Прямой нападающий удар. | Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара.Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса | 1 |  |
| Подача мяча. | Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 4 - 6 м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 4 - 6 м, высота сетки 1,90-2 м.Нижняя прямая подача в стену (расстояние 4-5 м).Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 1 |  |
| Тактика игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игра в пионербол с заданиями.Выбор места для подачи и места на площадке для отбивания мяча через сетку.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча | В процессе урока |  |
| Подвижные игры с элементами волейбола. | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Отбей мяч», «Два огня» | 2 |  |
| **Футбол** | **3** |  |
| Техника передвижений.  | Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) | 1 |  |
| Ведение мяча.Удары по мячу | Скоростное ведение мяча по прямой. Эстафеты с ведением мяча по прямой. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега. Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания | 1 |  |
| Тактика игры | Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.Учебная игра в мини-футбол | 1 |  |
| Правила игры и жесты судей | Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот | В процессе урока |  |
| **Упражнения общеразвивающей направленности** | В процессе урока |  |
| Упражнения без предметов |
| Упражнения с предметами |
| **3.3 Прикладно-ориентированная деятельность** | **6** |  |
| Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестов: * челночный бег 4х9 м (сек.);
* прыжок в длину с места (см.);
* наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);
* поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);
* подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);
* отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);
* бег 1000 м
 | 2 | Выполнение тестовых нормативов *(репозиторий ТУ)* |
| Круговая тренировка | По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты | 2 |  |
| Полоса препятствий | *Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | 2 |  |

**6 класс**

| **Тема** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Кол-во часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Физическая культура как область знаний** | **4** |  |
| История и современное развитие физической культуры | *Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.**Роль Алексея Бутовского в развитии олимпийского движения в России.**Мера длины «стадия». Программа пентатлона древних игр Олимпиады.**Принципы Олимпийского движения. Знаменитые победители Олимпийских игр древности. Отмена проведения игр Олимпиады.* *Историческая справка об одной из спортивных игр, включённых в Олимпийские игры.****История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.*** ***Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.******Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** | 2 | Контрольная работа *(репозиторий)* |
| Термины и понятия физической культуры.(Современное представление о ФК) | Гиподинамия, ЧСС, пульсометрия, закаливание, моржевание, саморегуляция, антропометрия, функциональная проба, основные принципы ЗОЖ, виды дыхания.Классификация физических упражнений по их функциональной направленности*Основные правила рационального питания и роль белков, жиров, углеводов в питании.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени* | 1 |
| Физическая культура человека. | Гиподинамия и её негативные последствия для здоровья человека.Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.Требования безопасности и оказание первой помощи при травмах во время занятий физической культурой.Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов.Правила снижающие появление нарушений осанки | 1 |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | **1** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.Использование спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала*** | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Способы контроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Пульсометрия, основные правила измерения пульса в покое и во время физической нагрузки. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений. *Запись полученных данных в дневник по физкультурной деятельности* | 1 час |
| **3. Физическое совершенствование** |  |  |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** |  |
| Оздоровительная гимнастика | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения.Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?»Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления* | 2 |  |
| Скандинавская ходьба | Постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности | 2 |  |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **11** |  |
| Спринтерский бег | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места и с хода. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30, 60 м.Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты | 2 | Бег на результат 30 м, 60 м |
| Прыжки в высоту | Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 80-90 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Прыжки в длину | Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 5-6 и 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием.Подбор длины своего индивидуального разбега.Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Эстафетный бег | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 3 - 8 м. Передача эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 10 - 15 м.Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| Метание мяча | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места.Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Передачи и ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера и броска вверх | 2 | Метание мяча (150  г) с разбега на дальность |
| Длительный бег | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 12 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе от 12 до 15 мин. Бег на результат – 1000 м. Бег 1500 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения | 2 | Бег на результат 1000 м |
| **Баскетбол** | **10** | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. | Передвижения лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мяча.Повороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при пассивном противодействии, повороты с мячом и передача партнёру. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, поворот, ускорение).Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений | 2 | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| Передачи мяча  | Ловля и передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча левой и правой рукой от плеча с места.Подвижные игры с передачами мяча | 1 | Выполнение серии передач |
| Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Переводы мяча с руки на руку, на месте и в движении. Переводы мяча под ногой на месте.Баскетбольные салочки с ведением мяча | 3 | Челночный бег с ведением мяча |
| Броски мяча в кольцо | Броски одной рукой с места, после ловли при освобождении от опеки защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния до кольца. Броски мяча в движении на два шага после предварительного удара мячом.Подвижные игры на точность попадания в кольцо | 2 | Броски мяча с места и в движении. |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2x2; 3x3). Подвижные игры на развитие тактического мышления | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, игра ногой, спорный мяч.Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол | В процессе урока |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **10** |  |
| Строевые упражнения | Изменение ширины шага и темпа движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полушаг!», «Полный шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту.Выполнения обязанностей командира отделения | 2 |  |
| Акробатические упражнения | Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Два кувырка вперёд слитно; два кувырка назад слитно; кувырок вперёд, назад ноги скрестно; стойка на лопатках; прыжок прогнувшись; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°; мост из положения лёжа на спине; мост из положения стоя с помощью партнёра, равновесие на одной «ласточка». Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжки вверх прогнувшись и ноги врозь.Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов.Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 3 | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторий ПР\_гимнастика)* |
| Висы и упоры.Лазание. | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.Лазание по гимнастической лестнице, наклонно установленным предметам (гимнастические скамейки, наклонному канату). Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях с помощью ног и одной руки, с помощью рук и одной ноги.Общеразвивающие упражнения с предметами | 2 |  |
| Опорный прыжок | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину). Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 90°.Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений.Помощь и страховка; демонстрация упражнений | 3 |  |
| **Лыжная подготовка** | **11** |  |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | Повторение строевых и порядковых упражнений.Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»Повороты на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Повороты налево, направо на месте махом. Повороты в движении упором | 1 |  |
| Скользящий шаг | С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей («самокат»). Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками.Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется) | 2 |  |
| Попеременные и одновременные ходы | Прохождение дистанции 1,5-2,5 км попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами. Ускорения по 50 м наперегонки в парах одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов | 3 | Прохождение дистанции 1000 м |
| Спуски со склона и подъём на склон | Спуски со склона в высокой и низкой стойке (чередование во время одного спуска высокой и низкой стойки). ***Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу. Спуски со склона змейкой.***Техника подъёма «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Торможение «плугом» и «упором».Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма | 2 |  |
| Преодоление бугров и впадин | Имитационные упражнения. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. При спуске со склона с маленькой скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Техника преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности.Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.***Подвижная игра: «Трудная дорога»*** | 2 |  |
| Подвижные игры на лыжах | ***Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок», «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?»*** | 1 |  |
| **Волейбол** | **10** | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 2 |  |
| Приём и передачи мяча. | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3 – 4 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку.Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 4 м друг от друга; передачи в парах через сетку.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего. Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 2 |  |
| Подвижные игры с элементами волейбола. | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка», «Летучий мяч», «Пионербол с элементами волейбола» | 2 |  |
| Подача мяча. | Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг в парах, расстояние 7- м (исходное положение и все движения напоминают нижнюю прямую подачу). Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 6-8 м, высота сетки 2 м.Многократное подбрасывание мяча вверх одной рукой и замах бьющей рукой.Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6-7 м) и прием мяча, который отскочил.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4-5 м от сетки.Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками.Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой.Верхняя прямая подача с расстояния 3-4 м от сетки | 1 |  |
| Прямой нападающий удар. | Имитационные упражнения для формирования техники прямого нападающего удара.Удары кистью руки по мячу в пол с собственного подброса. Прямой нападающий удар в стену, в стену с отскоком мяча от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Броски волейбольного и набивного мяча, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.Метания в цель различными мячами | 1 |  |
| Тактика игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку.Тактика взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, нумерация зон, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки | В процессе урока |  |
| **Футбол** | **3** |  |
| Техника передвижений  | Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) | 1 |  |
| Ведение мячаУдары по мячу | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров. Эстафеты с ведением мяча по прямой и змейкой.Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)Удары по неподвижному мячу с небольшого разбега.Удары по катящемуся мячу с разбега в цель (ворота, мишень на стенке).Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 3–5 шагов внутренней и внешней стороной стопы.Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке.В круге передачи внутренней и внешней стороной стопы. Передвигаясь по кругу, выполнение передач мяча в одно, затем в два касания | 1 |  |
| Тактика игры | Игра «квадрат» по пятёркам. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.Учебная игра в мини-футбол | 1 |  |
| Правила игры и жесты судей | Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот;персональные фолы (замечания): жёлтая карточка | В процессе урока |  |
| **Упражнения общеразвивающей направленности** | В процессе урока |  |
| Упражнения без предметов | Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц для использования их в учебной деятельности при прохождении основных разделов предмета. Общеразвивающие упражнения с сочетанием различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения для проведения утренней гигиенической гимнастики |
| Упражнения с предметами | Общеразвивающие упражнения на месте и в движении с набивным и большим мячом, с обручами, гимнастическими палками.Прыжки на скакалке на двух ногах, на одной ноге, с чередованием ног |
| **3.3 Прикладно-ориентированная деятельность** | **6** |  |
| Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестов: * челночный бег 4х9 м (сек.);
* прыжок в длину с места (см.);
* наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);
* поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);
* подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);
* отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);
* бег 1000 м
 | 2 | Выполнение тестовых нормативов *(репозиторий ТУ)* |
| Круговая тренировка | По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты | 2 |  |
| Полоса препятствий | *Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | 2 |  |

**7 класс**

| **Тема** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Кол-во часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Физическая культура как область знаний** | **4** |  |
| История и современное развитие физической культуры | Смысл символики и ритуалов Игр олимпиады и история их происхождения. Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин – Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России. Развитие олимпийского движения до второй мировой войны.***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.******Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по зимним и летним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.******Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** | 2 | Контрольная работа *(репозиторий)*  |
| Термины и понятия физической культуры(Современное представление о ФК) | Саморегуляция, характер, темперамент, основные составляющие и принципы ЗОЖ, зрение.Спортивные травмы: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы, растяжения мышц, тепловые удары, солнечные удары, обморожения.Техника и структура двигательных действий и физических упражнений.Самопомощь, взаимопомощь.*Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени* | 1 |
| Физическая культура человека | Правила снижающие появление болезни глаз.Психологические особенности возрастного развития.Физическое самовоспитание | 1 |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | **1** |  |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Разработка плана самовоспитания. Управление своими эмоциями в зависимости от темперамента. Проведение зарядки для глаз. Составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности.Первая помощь при травмах. Приёмы оказания первой помощи.***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.******Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала*** | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок. Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.*Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности* | 1 |
| **3. Физическое совершенствование** |  |  |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** |  |
| Оздоровительная гимнастика | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастика для коррекции зрения.Дыхательная гимнастика. Органы дыхания. Дыхательные упражнения для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Комплекс дыхательных упражнений: «Гуляем по полянке», «Кто и как?», «Ветер», «Гудок паровоза».Комплексы упражнений на растяжку. Положительное влияние растяжки на состояние суставов. *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления* | 2 |  |
| Скандинавская ходьба | Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности | 2 |  |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность**  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **11** |  |
| Спринтерский бег | Техника стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с высокого старта от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 50 м с места и с хода. Скоростной бег до 50 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м.Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты | 2 | Бег на результат 30 м, 60 м |
| Прыжки в высоту | Прыжки в высоту с места, 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника прыжка в фазе полёта и приземления. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 90-100 см. Подбор длины разбега. Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Прыжки в длину | Основные фазы прыжка. Отталкивание с места и одного шага, с выведением таза вперёд и подъёмом маховой ноги; в сочетании с движением рук. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 7-9 и 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием. Подбор длины своего индивидуального разбега.Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Эстафетный бег | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача и приём эстафетной палочки со средней скоростью в коридоре 5 - 10 м. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в коридоре 12 - 17 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| Метание мяча | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | 2 | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| Длительный бег | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 14 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на результат – 1000, 1500 м. Бег 2000 м без учёта времени. Специальные беговые упражнения | 2 | Бег на результат 1000 м, 1500 м |
| **Баскетбол** | **10** | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Выполнение комбинаций из передвижений лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча. Рывки со сменой направления движения для освобождения от опеки защитника и получения мячаПовороты без мяча, повороты с укрыванием мяча при активном противодействии и с последующей передачей партнёру. Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений | 2 | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| Передачи мяча  | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на месте, в движении, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху. Комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении.Подвижные игры с передачами мяча | 1 | Выполнение серии передач |
| Ведение мячаПерехваты, выбивание и вырывание мяча | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении.Баскетбольные салочки с ведением мячаВыбивание и вырывание мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча и у игрока выполняющего движения на небольшой скорости.Вырывание мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках. Перехват мяча у пассивно принимающего игрока | 3 | Челночный бег с ведением мяча |
| Броски мяча в кольцо | Броски одной рукой с места, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины при выполнении бросков с места – 4,8 м. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Броски мяча в движении на два шага после ведения. Броски мяча с места из под кольца. Броски мяча в прыжке с расстояния 0,5-1,5 м.Подвижные игры на точность попадания в кольцо | 2 | Броски мяча с места и в движении |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2x2; 3x3).Подвижные игры на развитие тактического мышления | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена.Начисление очков и показ номера игрока.Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический | В процессе урока |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **10** |  |
| Строевые упражнения | Повторение команды: " «По три, четыре – рассчитайсь!» Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд; «Полповорота направо!», «Полповорота налево!»Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.Ходьба «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту.Выполнения обязанностей командира отделения | 2 |  |
| Акробатические упражнения | Из упора присев кувырок вперёд в сед с наклоном, кувырком вперед стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном; кувырок назад в упор присев; стойка на голове согнув ноги; опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь; мост из положения лёжа и стоя; кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной «ласточка».Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.Мальчики: стойка на голове и руках согнув ноги.Девочки: кувырок назад в полушпагат.Выполнение акробатической комбинации из разученных элементов. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 3 | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторий ПР\_гимнастика)* |
| Висы и упоры. Лазание | Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики), на гимнастической скамейке (девочки).Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе | 2 |  |
| Опорный прыжок | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°.Общеразвивающие упражнения с различными способами прыжков и вращений.Помощь и страховка; демонстрация упражнений | 3 |  |
| **Лыжная подготовка** | **11** |  |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Команды: «В одну шеренгу – становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком | 1 |  |
| Скользящий шаг | Совершенствование техники скользящего шага. С разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки. Длительное скольжение на одной лыже, отталкиваясь другой лыжей ("самокат"). Передвижения скользящим шагом под уклон, подъём скользящим шагом. Передвижения скользящим шагом без палок и с палками.Передвижение скользящим шагом по ориентирам без палок и с палками (расстояние между ориентирами равно длине скользящего шага и постепенно удлиняется) | 2 |  |
| Попеременные и одновременные ходы | Прохождение дистанции 1,5 – 3 км попеременным двухшажным (без палок по ориентирам) и одновременным бесшажным ходом.Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Чередование попеременного двухшажного хода с одновременными ходами по ориентирам. Ускорения по 80 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов | 3 | Прохождение дистанции 1000 м |
| Спуски со склона и подъём на склон | Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование техники подъёма «ёлочкой» на скорости. Спуски со склона в высокой и низкой стойке, совершенствование торможения «плугом» и «упором».***Спуски со склона змейкой в обозначенные ворота.******Торможение боковым соскальзыванием.***Подвижные игры на склоне | 2 |  |
| Преодоление бугров и впадин | Пружинистые приседания при спуске в основной, средней и низкой стойке. Техника выполнения спуска со склона спадом и выкат после спуска.При спуске со склона со средней скоростью быстрый уход в присед, после скольжения быстрый переход в стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.Техника преодоления встречного склона и уступа. Преодоление бугров и впадин при спуске с пологой горы.***Подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд»*** | 2 |  |
| Подвижные игры на лыжах | ***Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка»******Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся*** | 1 |  |
| **Волейбол** | **10** | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Совершенствование основных стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 2 |  |
| Приём и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперёд, в паре с партнёром с изменением высоты передачи. Передачи мяча над собой на месте, в парах на расстоянии 3-5 м; в движении, в ограниченном пространстве. То же через сетку. Передачи мяча сверху за голову в парах и тройках, по заданию учителя. Передачи мяча сверху в прыжке в парах. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 3 – 5 м друг от друга; передачи в парах через сетку.Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи | 2 |  |
| Подвижные игры с элементами волейбола | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Поймай и передай», «Волейбольные салочки» | 2 |  |
| Подача мяча. | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 6 – 9 м от сетки;верхнюю прямую подачу с расстояния 5 - 6 м от сетки.Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен), расстояние от сетки 9 - 10 м, высота сетки 2,10 – 2,20 м.Нижняя прямая подача в стену (расстояние 6 - 7 м) и прием мяча, который отскочил.Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 - 9 м от сетки (после высокого и низкого подброса мяча).Имитационные упражнения. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками. Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой.Верхняя прямая подача с расстояния 5 – 6 м на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), на силу, чередование подач на силу и на точность | 1 |  |
| Прямой нападающий удар | Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 после передачи из зоны 3. Броски волейбольного и набивного мяча двумя руками из за головы на дальность из положения стоя. Метания в цель различными мячами | 1 |  |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку.Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом.Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка | В процессе урока |  |
| **Футбол** | **3** |  |
| Техника передвижений | Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) | 1 |  |
| Ведение мячаУдары по мячу | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров, с пассивным и активным сопротивлением защитника. Эстафеты с ведением мяча по прямой, змейкой, с ударом по воротам.Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя)Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега.Удары по катящемуся мячу с короткого и длинного разбега в цель (ворота, мишень на стенке).Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 4 - 6 шагов внутренней и внешней стороной стопы.Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке.Остановка летящего мяча с последующим ударом по воротам.Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением, обводками и ударом по воротам | 1 |  |
| Тактика игры | Игра «квадрат» по пятёркам. Комбинации со сменой мест и передачей мяча. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.Учебная игра в мини-футбол | 1 |  |
| Правила игры и жесты судей | Продолжительность матча по футболу и мини-футболу, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти.Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка | В процессе урока |  |
| **Упражнения общеразвивающей направленности** | В процессе урока |  |
| Упражнения без предметов |
| Упражнения с предметами |
| **3.3 Прикладно-ориентированная деятельность** | **6** |  |
| Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестов: * челночный бег 4х9 м (сек.);
* прыжок в длину с места (см.);
* наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);
* поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);
* подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);
* отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);
* бег 1000 м
 | 2 | Выполнение тестовых нормативов *(репозиторий ТУ)* |
| Круговая тренировка | По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты | 2 |  |
| Полоса препятствий | *Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | 2 |  |

**8 класс**

| **Тема** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Кол-во часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Физическая культура как область знаний** | **4** | **2****1****1****2** |  |
| История и современное развитие физической культуры | *Создание комплекса ГТО и БГТО, этапы развития и вовлечение население к активным занятиям физической культурой.*Развитие олимпийского движения в СССР после второй мировой войны. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх послевоенного времени. Основные направления и формы развития физической культуры в современном обществе. ***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.******Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр.******Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** |
| Термины и понятия физической культуры. | *Спорт и спортивная подготовка.* *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени.*Физическое развитие, физическая подготовка, тестирование физических качеств и двигательных способностей. Взаимосвязь здоровья с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Формирование качеств личности и профилактика вредных привычек.Массаж, самомассаж, банные процедуры |
| Физическая культура человека. | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Восстановительные мероприятия после тренировочных нагрузок.Правила снижающие появление нарушений свода стопы |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | **2** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.Причины и признаки получения теплового и солнечного удара. Составление комплексов физических упражнений и подбор индивидуальной нагрузки с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.***Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала*** |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение.Способы контроля и самоконтроля за состоянием своего здоровья и самочувствия. Проведение функциональных проб и антропометрических измерений.*Ведение дневника по физкультурной деятельности с оформлением данных контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности* |
| **3. Физическое совершенствование** |  |  |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** |  |
| Оздоровительная гимнастика | Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, гимнастики для коррекции зрения.Самостоятельное проведение комплексов дыхательных упражнений, упражнений на восстановление и совершенствование навыков дыхания.Самостоятельное проведение комплексов физических упражнений для коррекции свода стопы.*Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления* | 2 |  |
| Скандинавская ходьба | Работа рук и постановка стопы на грунт во время скандинавской ходьбы. Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками для скандинавской ходьбы различной оздоровительной направленности.*Скандинавская ходьба в быстром темпе* | 2 |  |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность**  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **10** |  |
| Спринтерский бег | Низкий старт, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального, по ориентирам. Бег на результат 30, 60 м.Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты | 2 | Бег на результат 30 м, 60 м |
| Прыжки в высоту | Махи ногой стоя у гимнастической стенки, прыжок вверх в сочетании с махом ногой из различных сочетаний и.п. Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 100 - 110 см. Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Прыжки в длину | Основные фазы прыжка. Прыжок с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием.Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 1 |  |
| Эстафетный бег | Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости в среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 14-18 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| Метание мяча | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх | 2 | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| Спортивная ходьба | Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом c акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Эстафеты с этапами по 100 – 120 м.Прохождение дистанции 400 м | 1 |  |
| Длительный бег | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 200 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 2000 м (девочки), 2500 (мальчики). Бег на результат – 1000, 2000 м (мальчики) и 1000, 1500 м (девочки). Специальные беговые упражнения | 1 | Бег на результат 1000 м, 1500 м, 2000 м |
| **Баскетбол** | **9** | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом. Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с последующей передачей партнёру и выходом на свободное место | 1 | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| Перехваты, выбивание и вырывание мяча | Совершенствование выбивания мяча кистью и ребром ладони снизу и сверху из рук соперника пассивно выполняющего укрывание мяча. Вырывание мяча у игрока пассивно выполняющего укрывание мяча.Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока | 1 |  |
| Передачи мяча  | Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным сопротивлением.Подвижные игры с передачами мяча | 1 | Выполнение серии передач |
| Ведение мяча | Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, без сопротивления и с сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча.Баскетбольные салочки с ведением мяча | 2 | Челночный бег с ведением мяча |
| Броски мяча в кольцо | Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита, с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок.Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5-2,5 м (мальчики). Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника.Подвижные игры на точность попадания в кольцо | 2 | Броски мяча с места и в движении. |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Защита в численном меньшинстве (1x2, 2x3). Взаимодействие двух игроков «Двойка» с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с активным сопротивлением защитника. Мини-баскетбол (2x2; 3x3; 4х4).Подвижные игры на развитие тактического мышления | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, тайм-аут.Начисление очков и показ номера игрока.Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий | В процессе урока |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **9** |  |
| Строевые упражнения | Строевые команды. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Перестроения дроблением и слиянием, разведением и сведением.Совершенствование ходьбы «зигзагом»; повороты в движении; размыкание приставными шагами по фронту.Выполнения обязанностей командира отделения | 2 |  |
| Акробатические упражнения | Кувырки вперёд и назад; кувырок назад в упор стоя, стоя ноги врозь; длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках без помощи рук. Прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.Боковое равновесие, равновесие на одной «ласточка».Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках.Девочки: мост и поворот кругом в упор присев.Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5-7 классов.Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 3 | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторий ПР\_гимнастика)* |
| Висы и упоры. Лазание. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём разгибом в сед ноги врозь.Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки).Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату в три приёма и лазание по канату в висе на согнутых руках.Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Захват каната ногами сидя на стуле или тумбе. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | 2 |  |
| Опорный прыжок | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см).Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).Вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись; прыжок согнув ноги без разгибания; прыжок согнув ноги на дальность приземления.Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180°.Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений.Помощь и страховка; демонстрация упражнений | 2 |  |
| **Лыжная подготовка** | **10** |  |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком | 1 |  |
| Коньковый ход | Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода. Одновременный полуконьковый ход. Передвижение ступающими коньковыми шагами 15 – 20 м (без отталкивания палками) с последующим переходом на скользящие коньковые шаги. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход.Переход с одновременных и попеременных классических лыжных ходов на коньковый. Подъём в гору коньковым ходом. Эстафеты с этапами по 80 – 100 м коньковым ходом без палок.Прохождение дистанции 2-3 км с использованием техники конькового хода | 2 | Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем |
| Попеременные и одновременные ходы | Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2-3 км. Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов | 2 |
| Спуски со склона и подъём на склон | Техника скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны.Спуски со склона в высокой и низкой стойке после предварительного разгона, совершенствование торможения «плугом» и «упором». Торможение боковым соскальзыванием. Повороты в движении на склоне упором.***Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.***Подвижные игры на склоне | 2 |  |
| Преодоление бугров и впадин | Совершенствование техники спуска со склона спадом и выката после спуска. Преодоление встречного склона и уступа. Преодоление бугра на склоне и впадины.При спуске со склона со средней скоростью подбор максимального количества предметов разложенных по горке.***Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»*** | 2 |  |
| Прохождение дистанции. Подвижные игры на лыжах | ***Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».******Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся*** | 2 |  |
| **Волейбол** | **9** | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Совершенствование основных стоек игрока. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 |  |
| Приём и передачи мяча | Верхняя передача мяча во встречных колоннах с различными вариациями. Передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку. Передачи мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега. Передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки.Верхняя передача мяча стоя спиной к партнёру. Передачи мяча сверху в прыжке в парах, тройках, через сеткуНижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 4 - 6 м друг от друга; передачи в парах через сетку.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча снизу двумя руками после подачи, после отскока от сетки | 2 |  |
| Подвижные игры с элементами волейбола | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя прямая подача), «Попади в щит», «Волейбольные салочки» | 1 |  |
| Подача мяча | Имитационные упражнения. Совершенствование нижней прямой подачи мяча, на точность (в правую и левую половины площадки; в дальнюю от сетки и ближнюю половину площадки), с расстояния 5-8 м от сетки.Верхняя прямая подача с расстояния 5-6 м на точность, на силу, чередование подач на силу и на точность. Подача мяча по зонам.Подачи с чередованием нижней и верхней подачи | 1 |  |
| Прямой нападающий удар | Упражнения для формирования техники разбега на три шага, напрыжки, выпрыгивания и удара по мячу. Многократные выпрыгивания с имитацией нападающего удара. Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места, из за головы двумя руками на дальность, из положения стоя.Прямой нападающий удар в стену, серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар в прыжке по неподвижному мячу и после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после собственного набрасывания. Нападающий удар из зоны 4 и 2 после передачи из зоны 3. Метания в цель различными мячами | 2 |  |
| Тактика игры | Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций.Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5.Передача после приёма с подачи в 3, 2, 4 номер и выполнение нападающего удара после обратной передачи игроком передней линии.Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, двойное касание | В процессе урока |  |
| **Футбол** | **2** |  |
| Техника владения мячом(Техника передвижений Ведение мячаУдары по мячу) | Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) | 1 |  |
| Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника. Подвижные игры с ведением мяча.Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя) |  |
| Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма.в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по катящемуся мячу у стенки с расстояния 6-8 м внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота.Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе |  |
| Тактика игры | Игра "квадрат" по пятёркам. Взаимодействие «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении. Комбинации со сменой мест и передачей мяча.Учебная игра в мини-футбол | 1 |  |
| Правила игры и жесты судей | Состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии.Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания | В процессе урока |  |
| **Элементы единоборств** | **3** |  |
| Стойки. Передвижения в стойке | Основные стойки единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями.Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны) | 1 |  |
| Страховка и самостраховка | Подготовительные и подводящие упражнения для обучения техники самостраховки.Приёмы самостраховки падением назад из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок кувырком вперёд.Приёмы страховки и самостраховки при борьбе лёжа и стоя.Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром | 1 |  |
| Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры | Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением.Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду.Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах.***Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.***Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» | 1 |  |
| **Упражнения общеразвивающей направленности** | В процессе урока |  |
| Упражнения без предметов |
| Упражнения с предметами |
| **3.3 Прикладно-ориентированная деятельность** | **8** |  |
| Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестов: * челночный бег 4х9 м (сек.);
* прыжок в длину с места (см.);
* наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);
* поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);
* подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);
* отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);
* бег 1000 м
 | 2 | Выполнение тестовых нормативов *(репозиторий ТУ)* |
| Круговая тренировка | По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты | 3 |  |
| Полоса препятствий | *Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | 3 |  |

**9 класс**

| **Тема** | **Содержание с учетом НРЭО** | **Кол-во часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Физическая культура как область знаний** | **4** |  | Контрольная работа *(репозиторий)* |
| История и современное развитие физической культуры | *Олимпийское движение в 80-е 90-е годы. Появление новых ритуалов и традиций при проведении олимпиад. Новые виды спорта включённые в программу олимпийских игр.*Международный олимпийский комитет (МОК), олимпийское движение, олимпийская клятва, олимпийская хартия.Урочные и неурочные формы организации занятий школьников и создание условий для оптимизации самостоятельных занятий физической культурой.***История развития гимнастики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.******Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.******Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)*** | 21 |
| Термины и понятия физической культуры(Современное представление о ФК) | Самоконтроль, самочувствие, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), частота сердечных сокращений (ЧСС), дневник самоконтроляФоновая физическая культура, адаптивная физическая культура, поход выходного дня, категорийные походы, организация и планирование туристического похода. *Описание и характеристика испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» IV ступени* |
| Физическая культура человека | Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуiцествлении двигательных актов.*Восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа* | 1 |
| **2. Способы физкультурной деятельности** | **2** |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, и координационных способностей. Планирование последовательности и дозировки физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.Разработка содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение направленности и формулировки задач. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Причины и признаки переохлаждения и обморожения.***Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.******Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся*** | 2 |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | Основы обучения технике двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Самостоятельное проведение занятий по обучению двигательным действиям, анализ особенностей их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение.*Ведение дневника по физкультурной деятельности, включение в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности* |
| **3. Физическое совершенствование** |  |  |
| **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **4** |  |
| Оздоровительная гимнастика | Самостоятельное проведение физических упражнений на растяжку.Самостоятельное выполнение упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.*Комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.* *Упражнения на расслабление мышц после физической нагрузки для ускорения процессов восстановления* | 2 |  |
| Скандинавская ходьба | Подбор темпа ходьбы во время занятий в зависимости от своего функционального состояния. Соответствие роста и длины палок. Упражнения с палками различной оздоровительной направленности.*Скандинавская ходьба в быстром темпе.* | 2 |  |
| **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **10** |  |
| Спринтерский бег | Совершенствование техники низкого старта, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 40 до 90 м. Бег с ускорением от 50 до 70 м с места и с хода. Бег с постепенным наращиванием скорости до максимального по ориентирам. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60, 100 м.Специальные беговые упражнения с изменением скорости и темпа передвижения | 2 | Бег на результат 60 м |
| Прыжки в высоту | Прыжки вверх с 3 – 5 шагов разбега с касанием предмета маховой ногой. Прыжки в высоту с 1, 3, 5, 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на высоте 110 - 120 см. Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Прыжки в длину | Прыжок с 1, 3, 5 шагов с приземлением на маховую ногу, с 3-5 шагов разбега через верёвочку или ленту. Разбег с выделением ритма. Прыжки в длину с укороченного разбега, с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы». Техника прыжка в сочетании с отталкиванием.Специальные прыжковые и имитационные упражнения | 2 |  |
| Эстафетный бег | Передача эстафетной палочки в уменьшенном коридоре. Совершенствование передачи и приём эстафетной палочки без снижения скорости. В среднем и максимальном темпе в коридоре 5-10 м и 15-20 м. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами. Специальные беговые упражнения | 1 |  |
| Метание мяча | Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м), Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх | 2 | Метание мяча (150 г) с разбега на дальность |
| Спортивная ходьба | Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 30-40 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Ходьба широким шагом c акцентом на поворот таза вокруг вертикальной оси. Ходьба с фиксированным положением рук (за головой, согнуты в локтях, удерживают палку за спиной). Эстафеты с этапами по 150 – 200 м.Прохождение дистанции 500 м | 1 |  |
| Длительный бег | Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 250 м., бег в среднем темпе 150 м., ускорение 100 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 23 мин, девочки до 18 мин. Бег без учёта времени 3000 м (мальчики) и 2500 м (девочки). Бег на результат – 1000, 2000 м. Специальные беговые упражнения | 1 | Бег на результат 1000 м, 2000 м |
| **Баскетбол** | **9** | Практическая работа «Баскетбол» (репозиторий) |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Техника опеки игрока с мячом и без мяча. Бег с изменением направления и скорости для освобождения от опеки защитника с последующим выходом для получения мяча и атаки кольца. Остановка двумя шагами и прыжком без мяча и с ведением мяча.Совершенствование передвижений на скорости лицом вперёд, спиной вперёд, приставными шагами в высокой и низкой стойке баскетболиста без мяча и с мячом.Вышагивания с мячом прямым и скрестным шагом. Повороты с мячом в руках и укрыванием от соперника с пассивным и активным сопротивлением, последующей передачей партнёру и выходом на свободное место | 1 | Выполнение комбинации с элементами техники передвижений |
| Перехваты, выбивание и вырывание мяча | Совершенствование выбивания и вырывания мяча у игрока неподвижно стоящего с мячом в руках, у игрока пассивно и активно выполняющего укрывание мяча. Выбивание и накрывание мяча во время броска. Выбивание мяча у соперника во время ведения с пассивным сопротивлением. Перехват мяча у пассивно и активно принимающего игрока | 1 |  |
| Передачи мяча  | Совершенствование техники передач мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча после вышагивания с пассивным и активным сопротивлением защитника.Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках, на скорости, после вышагивания, с изменением скорости передач. Передачи мяча двумя руками сверху с пассивным и активным сопротивлением.Подвижные игры с передачами мяча | 1 | Выполнение серии передач |
| Ведение мяча | Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий, с пассивным и активным сопротивлением защитника, левой и правой рукой. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Комбинации с ведением мяча из изученных технических приёмов.Баскетбольные салочки с ведением мяча | 2 | Челночный бег с ведением мяча |
| Броски мяча в кольцо | Совершенствование бросков одной рукой с места, в движении, после ведения, после ловли, после освобождения от опеки защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита с изменением угла и расстояния. Штрафной бросок. Броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м. Броски мяча в движении на два шага после ведения с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке с расстояния 1,5 – 3,5 м (мальчики).Добивание в кольцо после отскочившего мяча от щита. Подвижные игры на точность попадания в кольцо | 2 | Броски мяча с места и в движении. |
| Тактика игры | Тактика свободного нападения. Освобождение от опеки защитника для получения мяча и броска в кольцо. Личная защита. Зонная защита. Индивидуальная и зонная опека игрока владеющего и не владеющего мячом. Нападение быстрым прорывом (1x0; 2x1, 3x2). Защита в численном меньшинстве (1x2, 2x3). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Двойка» с пассивным и активным сопротивлением защитника. Противодействие взаимодействиям «Двойка» и «Передай мяч и выходи». Мини-баскетбол (2x2; 3x3). Игра в баскетбол 5х5.Подвижные игры на развитие тактического мышления | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Правила игры и жесты судей: размеры площадки, высота кольца, пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут, начисление очков и показ номера игрока.Персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.Начисление очков и показ номера игрока | В процессе урока |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **9** |  |
| Строевые упражнения | Строевые команды. Размыкание, смыкание на месте. Совершенствование команды «Прямо!», повороты в движении направо, налево; переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонну по одному в колонну по два, по четыре в движении, обратное перестроение. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | 2 |  |
| Акробатические упражнения | Стойка на лопатках и стойка на лопатках без помощи рук; сед углом; кувырок вперед и назад; кувырок назад в упор стоя и стоя ноги врозь; равновесие на одной; боковое равновесие; прыжок вверх прогнувшись и ноги врозь; мост из положения стоя с помощью и без помощи; прыжок вверх с поворотом на 180° и 360°.Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.Девочки: из положения стоя мост, встать; кувырок назад в полушпагат.Выполнение акробатической комбинации из вновь разученных элементов и элементов программы 5 – 8 классов.Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Совершенствование общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 3 | Практическая работа «Акробатическая комбинация»*(репозиторий ПР\_гимнастика)* |
| Висы и упоры. Лазание. | Мальчики: подъём махом вперёд в сед ноги врозь; подъём в упор переворотом махом и силой; подъём силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь на брусьях. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь.Разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); разгибание и сгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Смешанные упоры. Установка и уборка снарядов. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности.Лазание по гимнастической стенке в различных направлениях, боком, спиной, с поворотом, держа в одной руке мяч или палку. Лазание по наклонному канату без помощи ног. Лазание по канату в два и три приёма. Подтягивания в висе на канате. Лазание по канату в висе на согнутых руках.Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | 2 |  |
| Опорный прыжок | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).Прыжок ноги врозь через козла в длину с замахом (ноги на уровне плеч); прыжок согнув ноги с прогибанием после толчка руками.Прыжки с пружинного гимнастического мостика в высоту с поворотом на 180° - 360°.Совершенствование общеразвивающих упражнений с различными способами прыжков и вращений.Помощь и страховка; демонстрация упражнений | 2 |  |
| **Лыжная подготовка** | **10** |  |
| Строевые упражнения, повороты на месте и в движении | Совершенствование строевых и порядковых упражнений. Совершенствование поворотов на месте переступанием, вокруг пяток и носков лыж. Разворот на месте махом. Повороты «плугом» и прыжком в движении (без опоры на палки и с опорой на палки). Совершенствование поворотов в движении переступанием и прыжком | 1 |  |
| Коньковый ход | Имитационные упражнения на владение техникой конькового хода. Совершенствование скольжения на лыжах коньковым ходом без палок и пассивным отталкиванием палками под уклон.Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.Переход с классических лыжных ходов на коньковый. Чередование классических лыжных ходов и конькового хода по ориентирам.Передвижение коньковым ходом в пологий и крутой подъём.Эстафеты с этапами по 100-150 м коньковым ходом без палок.Прохождение дистанции 2-3 км с использованием техники конькового хода | 2 | Прохождение дистанции 2000 м свободным стилем |
| Попеременные и одновременные ходы | Совершенствование техники попеременного одношажного хода и одновременных ходов при прохождении дистанции 2 – 3 км. Попеременный четырёхшажный ход.Передвижения бесшажным ходом под уклон и по равнине. Совершенствование техники чередования попеременного двухшажного хода с одновременными ходами в зависимости от рельефа местности. Ускорения по 100 м наперегонки в парах попеременным одношажным ходом без палок и одновременным бесшажным ходом. Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов | 2 |
| Спуски со склона и подъём на склон | Совершенствование техники скоростного подъёма «ёлочкой» и попеременным ходом на подъёмы различной крутизны.Спуски со склона змейкой (вокруг палок или фишек ориентиров) в высокой и низкой стойке после предварительного разгона.Совершенствование торможения «плугом» и «упором» после скоростного спуска.***Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Спуски со склона раскладывая и собирая предметы.***Повороты в движении на склоне упором | 2 |  |
| Преодоление бугров и впадин | Совершенствование техники преодоления бугров, впадин и сложных рельефов местности. Спуски со склона спадом и выкат после спуска. Преодоление встречного склона и уступа.Преодоление бугров, впадин и контруклонов при спуске с горы различной куртизны. Преодоление при спуске нескольких ворот разной высоты с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.***Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»*** | 2 |  |
| Прохождение дистанции.Подвижные игры на лыжах | ***Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Салки с мячом».******Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся*** | 1 |  |
| **Волейбол** | **9** | Практическая работа «Волейбол»*(репозиторий)* |
| Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек | Совершенствование техники передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Различные вариации челночного бега. После быстрого бега скачок с последующей имитацией игрового приёма. Скоростные перемещения по площадке вдоль сетки по заданию учителя. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) выполняемые на время и в форме эстафет | 1 |  |
| Приём и передачи мяча | Верхняя передача мяча во встречных колоннах в парах, в тройках, зоны: 6-3-4,6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.Передача мяча в строго заданный номер с собственного подброса и после передачи партнёра (из 6 в 3, 5-3, 4-3).Передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой с места, небольшого разбега, передачи партнёра. Игра у сетки, отбивание мяча кулаком на сторону соперника. Отбивание мяча после попадания и отскока от различных частей сетки.Передачи мяча сверху за голову в цель с собственного подброса и передачи партнёра. Совершенствование нижней передачи над собой, в стену, через сетку, с партнёром с места и в прыжке, с изменением высоты передачи. Нижняя передача в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга; передачи в парах через сетку в чередовании с верхней передачей над собой.Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд после наброса партнёра; после наброса партнёра левее, правее принимающего; после выполнения нападающего удара партнёром. Приём мяча после подачи снизу двумя руками и передача в 4, 3, 2 номера.Приём мяча, отражённого нижним, средним и верхним краем сетки | 2 |  |
| Подвижные игры с элементами волейбола | Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелка» (верхняя и нижняя прямая подача), «Передача центровому», «Волейбольные салочки» | 1 |  |
| Подача мяча | Совершенствование нижней прямой подачи мяча с расстояния 9 м от сетки в строго заданные номера (1,5,6); то же после высокого подброса мяча.Верхняя прямая подача с расстояния 7 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. Подача мяча в строго заданные номера (1, 2, 3, 4, 5, 6).Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площади атаки и удлиненные – в зоны площади защиты. Подача на силу. Подачи с чередованием нижней и верхней подачи после подготовительных интенсивных упражнений | 1 |  |
| Прямой нападающий ударБлокирование | Прямой нападающий удар после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники нападающего удара в прыжке с разбега по неподвижному мячу. Серийные удары по мячу в стену с отскоком от пола, после собственного подброса и подбрасывания мяча партнёром. Прямой нападающий удар после передачи в 3 номер и обратной передачи партнёра в 4 и 2 номер.Броски волейбольного и набивного мяча в прыжке из-за головы с места через сетку на расстоянии 4 м, 5 м, 6 м. Броски набивного мяча из за головы двумя руками на дальность, из положения сидя | 2 |  |
| Упражнения для формирования техники одиночного блокирования в зонах 3, 2, 4 стоя на подставке и в прыжке |
| Тактика игры | Совершенствование тактики свободного нападения без изменения позиций игроков (6:0), с изменением позиций игроков, через игрока передней линии. Передача после приёма с подачи в 3 номер и выполнение нападающего удара игроком передней линии после обратной передачи. Приём подачи, приём мяча от соперника игроков зон 1, 6, 5.Одиночное блокирование. Игра в защите, выбор места при выполнении нападающего удара соперником.Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 2 |  |
| Правила игры и жесты судей | Размер площадки, продолжительность игры, переход игроков.Жесты судьи: разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе | В процессе урока |  |
| **Футбол** | **2** |  |
| Техника передвижений | Бег (цикличный, аритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной, дугами, с изменением направления и скорости, с переноской набивных мячей и партнёров. Совершенствование техники остановок выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги) | В процессе урока |  |
| Техника владения мячом(Ведение мячаУдары по мячу | Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров (дальней и ближней ногой от препятствия), с пассивным и активным сопротивлением защитника. Подвижные игры с ведением мяча на ограниченном пространстве.Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).Групповое ведение мяча в виде эстафет | 1 |  |
| Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте и в движении; в двойках, тройках. Удары по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега в ворота.Совершенствование техники вбрасывания мяча из за боковой линии, стоя ноги врозь и стоя одна нога впереди.Удар по катящемуся мячу и летящему мячу изученными способами в цель (ворота, мишень на стенке) в одно касание.Многократное выполнение ударов по катящемуся и летящему мячу у стенки с расстояния 9 – 10 м внутренней и внешней стороной стопы.Передачи мяча в парах, тройках с передвижением по площадке в быстром темпе с пассивным и активным сопротивлением защитника |  |
| Тактика игры | Игра "квадрат" по пятёркам. Совершенствование взаимодействия «передай и выйди». Комбинации со сменой мест и передачей. Комбинации с продольными и поперечными передачами. Взаимодействия игроков при игре в защите и нападении.Двухсторонняя игра в футбол | 1 |  |
| Правила игры и жесты судей | Размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии.Персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания | В процессе урока |  |
| **Элементы единоборств** | **3** |  |
| Стойки. Передвижения в стойке. | Совершенствование основных стоек единоборств - правая, левая, фронтальная и защитная стойки. Передвижения в стойках шагами и подшагиваниями по одному и в парах.Передвижения в различных стойках в разных направлениях (вперёд, назад, в стороны) | 1 |  |
| Страховка и самостраховка. | Подготовительные и подводящие упражнения для обучения техники самостраховки.Приёмы страховки и самостраховки при борьбе лёжа и стоя. Приёмы самостраховки падением назад из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок из полного приседа. Приёмы самостраховки падением на бок кувырком вперёд.Правила подачи сигнала голосом и рукой о прекращении проведения приема партнёром | 1 |  |
| Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры | Захват за одежду, за запястье одной или двумя руками, захват туловища спереди с пассивным и активным сопротивлением.Техника освобождения от захватов рук и туловища, от захватов за одежду.Борьба за выгодное положение, борьба за предмет. Единоборства в парах.***Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.***Подвижные игры: «Зайди за спину», «Борьба на одной ноге», «Пленники», «Всадники», «Овладение мячом» | 1 |  |
| **Упражнения общеразвивающей направленности** | В процессе урока |  |
| Упражнения без предметов |
| Упражнения с предметами |
| **3.3 Прикладно-ориентированная деятельность** | **9** |  |
| Тестирование уровня развития физических качеств | Выполнение тестов: * челночный бег 4х9 м (сек.);
* прыжок в длину с места (см.);
* наклон вперёд из положения сед ноги врозь с прямыми ногами (см.);
* поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин.);
* подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз, мальчики);
* отжимания от пола, в упоре лёжа (количество раз, девочки);
* бег 1000 м
 | 2 | Выполнение тестовых нормативов *(репозиторий ТУ)* |
| Круговая тренировка | По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты | 3 |  |
| Полоса препятствий | *Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице* | 3 |  |