

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО учителей естественных наук Руководитель МО: <i>Т.В. Приезжева</i> / Протокол № <u>1</u> от <u>25</u> <u>08</u> 2020г.	Заместитель директора по УВР: <i>Н.Н. Брюханова</i> « <u>26</u> » <u>08</u> 2020г.	Директор школы с. Новосельское: <i>Н.А. Шумарина</i> Приказ № <u>85</u> от <u>26</u> <u>08</u> 2020г.

**Рабочая программа**

по физической культуре  
5 – 9 классы

(Приложение к ООП ООО 2020 – 2025г)

Составил: Мусатов Сергей Викторович,  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2020г.

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку его мнению, готовности и способности вести диалог, с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

владение умениями в метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

владение умениями в гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

владеть способами спортивной деятельности:

- участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

## **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*.В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;



- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией.

## Планируемые результаты.

### Знания о физической культуре

#### *Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### *Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

**Выпускник научится:** • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***Физическое совершенствование***

***Выпускник научится:*** • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.



Нормативы		5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	5,8	6,5	4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7
		Д	5,2	6,0	6,6	5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2
2	Бег 60 м (сек.)	М	10,0	10,6	11,2	9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5
		Д	10,1	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8
3	Бег 100 м (сек.)	М												
		Д												
4	Бег 1000 м (мин,сек.) учета времени	("+" - без	М	5,50	6,10	6,30								
			Д	6,00	6,20	6,40								
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	М				13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00			
		Д				14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	М										15,30	16,30	17,30
		Д												
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8,5	9,3	10,0	8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0
		Д	8,9	9,5	10,1	8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9
8	Челночный бег 3x20 м (сек.)	М												
		Д												
9	Челночный бег 5x20 м (сек.)	М												
		Д												
10	Челночный бег 10x10 м (сек.)	М												
11	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	155	180	170	160	190	185	180	195	185	175
		Д	165	155	145	170	160	150	180	175	170	185	175	165
12	Прыжок в длину с разбега (м)	М	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50
		Д	3,30	3,10	2,90	3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	95	90	85	100	95	90	110	105	100	115	110	105
		Д	85	80	75	90	85	80	100	95	90	105	100	95
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	100	110	120	110	100	90	120	110	100	130	120	110
		Д	110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120
15	Отжимания (кол-во раз)	М	18	16	14	20	18	15	22	19	16	26	22	18
		Д	16	14	10	17	15	12	18	16	13	20	17	14
16	Подтягивания (кол-во раз)	М	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
17	Метание т/м (м)	М	25	22	19	28	25	23	30	28	26	34	31	28
		Д	22	19	16	25	23	20	28	26	24	30	27	25
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	М							10	8	6	13	11	9
		Д							8	6	4	10	8	6
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	28	25	33	30	28	35	33	30	38	35	33
		Д	35	32	30	38	35	32	40	37	35	43	40	38

21	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)													
		м	8	6	4	10	8	6	12	10	8	14	11	9
22	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	д	11	9	7	13	11	9	15	13	12	17	14	11
		м	9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8
		д	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
23	Приседания (кол-во раз/мин)	м	46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48
		д	44	42	40	46	44	42	48	46	44	50	48	46
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6

Рабочая программа рассчитана на 510ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой

## **Содержание учебного предмета, с указанием форм организации занятий, основных видов учебной деятельности**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

#### 5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

#### 6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

#### 7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.



Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

### **Спортивные игры.**

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

5 - 9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий;

обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### **Легкая атлетика.**

5 - 9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Практическая часть

### **Спортивные игры. 45ч**

5 класс

#### **Баскетбол. 21 час.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол. 19 часов.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение

заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая

тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### **Футбол.5 часов.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики. 18час.**

Строевые упражнения. Перестроение 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.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика. 39 час.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

6 класс

### **Спортивные игры. 54час.**

#### **Баскетбол. – 24час.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол. 30 час.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол. 3ч**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.**

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика. 27 час.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

7 класс

## **Спортивные игры. 48час.**

### **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.



Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики. 21 час.**

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушапат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика. 29час.**

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 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.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

8 класс

### **Спортивные игры. 55час.**

#### **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

### **Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Гимнастика с элементами акробатики. 18час.**

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися 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.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика. 31 час.**

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 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.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

9 класс

## **Спортивные игры 51 час.**

### **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Футбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.



### **Гимнастика с элементами акробатики. 18 час.**

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Легкая атлетика 29 час.**

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого 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 (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Темы проектов**

### **5-9 классы**

#### **5класс**

1. Юмор в спорте важен – не спорте!
2. Моя спортивная семья
3. Мой дневник достижений
4. Здоровый образ жизни

#### **6класс**

1. От игры – к спорту
2. Олимпийские игры
3. Велосипед и спорт
4. Виды плавания

#### **7класс**

1. Гимнастика - как средство укрепления здоровья
2. Сам себе тренер
3. История спортивной медицины
4. Развитие выносливости

#### **8класс**

1. Спорт и физкультура в нашей жизни
2. Зимние виды спорта.
3. Влияние физической культуры на здоровье человека
4. Наши спортсмены – олимпийские чемпионы

## **9класс**

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Мой любимый вид спорта
3. Система подготовки к сдаче норм ГТО на уроках физкультуры через изучение раздела «Баскетбол»
4. Международное спортивное движение

**Календарно – тематическое планирование      5класс**

№п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
	<b>Двигательные умения и навыки. Лёгкая атлетика (12 часов).</b>	1		
1	Спринтерский бег. Инструктаж по Т/Б по л/а. Высокий старт. Бег на результат 30м. П/и «Бег с флажками».	1		
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	1		
3	Бег на результат 30м	1		
4	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	1		
5	Правила соревнований в беге. Бег на результат 100м П/и «Разведчики и часовые»	1		
6	Спринтерский бег. Бег на результат 400 м.	1		
7	Прыжки в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1		
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча на дальность. П/и «Метко в цель».	1		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега согнув ноги, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
10	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м	1		
11	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1		
12	Бег на средние дистанции.	1		
	<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>			
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий упражнения для развития скоростных способностей	1		
14	Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. П/и «Бег с флажками».	1		
15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.	1		
16	Упражнения для развития скоростных способностей. П/и «Бег с флажками».	1		

17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.	1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Упражнения для развития скоростных способностей.	1		
	<b>Спортивное совершенствование. Гимнастика (18часов)</b>			
19	Т/Б на уроках по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	1		
20	Висы. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1		
21	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1		
22	Висы. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. П/И «Перебежка с выручкой».	1		
23	Висы. Строевые упражнения	1		
24	Висы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1		
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).	1		
26	Опорный прыжок через козла.	1		
27	Прыжок через козла. П/и «Фигуры».	1		
28	Опорный прыжок. П/и «Прыжки по полоскам»	1		
29	Прыжки через козла	1		
30	Акробатика. Кувырок вперед (назад) в группировке	1		
31	Акробатика. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.	1		
32	Акробатика. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны.	1		
33	Акробатика. Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.	1		
34	Акробатика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
35	Акробатика. Кувырок вперед (назад) в группировке. П/и «Прыгуны и пятнашки».	1		
36	Акробатика. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1		
37	<b>Спортивные игры. Волейбол (20 часов)</b>			
38	Т/Б при игре в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1		
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1		

40	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
41	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	1		
42	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1		
43	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
44	Прием подачи снизу двумя руками. П/и «Передал-садись»	1		
45	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. П/И «Борьба за мяч».	1		
46	Прямая нижняя подача мяча.	1		
47	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
48	Прямая нижняя подача мяча. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
49	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1		
50	Комбинация из освоенных элементов. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	1		
51	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1		
52	Комбинация из освоенных элементов.	1		
53	Комбинация из освоенных элементов. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
55	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		
56	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра в волейбол.	1		
	<b>Спортивные игры. Баскетбол (20 часов)</b>			
57	Т/Б при игре в баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
58	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1		
59	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1		
60	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1		
61	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1		
62	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. П/и «Летучий мяч».	1		
63	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока. Повороты без мяча и с мячом.	1		
64	Комбинации из освоенных элементов техники	1		



	передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).			
65	Передвижения и остановки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1		
66	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
67	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли).	1		
68	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4м	1		
69	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении	1		
70	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Максимальное расстояние до корзины 5 м.	1		
71	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1		
72	Штрафной бросок.	1		
73	Штрафной бросок. П/и «Летучий мяч».	1		
74	Броски одной от плеча или двумя руками от груди с места (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 5,8 м.	1		
75	Броски одной от плеча или двумя руками от груди с места (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 5,8 м.	1		
76	Учебная игра в баскетбол.	1		
77	Учебная игра в баскетбол.	1		
	<b>Подвижные игры (10 часов)</b>			
78	Подвижные игры на основе волейбола.	1		
79	Подвижные игры с элементами волейбола. «Шире шаг», «Самокат»	1		
80	Подвижные игры с элементами волейбола. «Ворота», «Слалом».	1		
81	Подвижные игры с элементами волейбола. «Самокат», «Ворота», «Слалом».	1		
82	Подвижные игры с элементами волейбола. «Кто дальше», «Шире шаг»	1		
83	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Остановка рывком»	1		
84	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Остановка рывком»	1		
85	Подвижные игры с элементами баскетбола. «Эстафета с передачей палок».	1		
86	Подвижные игры с элементами баскетбола «Эстафета с передачей палок»..	1		
87	Подвижные игры с элементами баскетбола. « Остановка рывком»	1		
	<b>Двигательные умения и навыки Кроссовая подготовка (6 часов)</b>			
88	Бег по пересеченной местности, преодоление	1		

	препятствий. Бег в равномерном темпе: девочки до 5 минут, мальчики до 8 минут. Бег на 1000 м.			
89	Бег в равномерном темпе: девочки до 8 минут, мальчики до 10 минут. Бег на 1000 м.	1		
90	Бег в равномерном темпе: девочки до 10 минут, мальчики до 12 минут. Бег на 1000 м.	1		
91	Бег в равномерном темпе: девочки до 12 минут, мальчики до 15 минут. Бег на 1000 м.	1		
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1000 м.	1		
	<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
94	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1		
95	Прыжок в высоту, метание малого мяча Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
96	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с двух шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-11 м.	1		
97	Прыжок в высоту, метание малого мяча. Техника прыжка в высоту	1		
98	Прыжок в высоту, метание малого теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
99	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1		
100	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.	1		
101	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.	1		
102	Защита проектов	1		

**Календарно – тематическое планирование      бкласс**

№п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Лёгкая атлетика 18ч</b>			
1	Инструктаж по Т./Б. Старт с опорой на одну руку. Игра: «Вороны и воробьи»	1		
2	Высокий старт	1		
3	Бег по пересечённой местности до 2м. Бег 30м/с. Игра: «Пионербол»	1		
4	Совершенствование старта с опорой на руку. Бег 60м/с. Игра: «Футбол»	1		
5	Бег со среднего старта. Метание малого мяча в цель.	1		
6	Метание мяча (закрепление). Бег до 6минут. Игра: «Охотники и утки»	1		
7	Бег на результат. Игра: «Догонялки»	1		
8	Метание мяча на результат. Игра: «Мини-футбол»	1		
9	Прыжки в длину с разбега. Игра: «Пионербол»	1		
10	Бег 9минут. Прыжки в длину с разбега.	1		
11	Бег 100м Игра: «Пионербол»	1		
12	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Игра: «Мини – футбол»			
13	Прыжки в длину с разбега на результат. Игра: «Мини-футбол».	1		
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1		
15	Челночный бег. Прыжки со скакалкой	1		
16	Подтягивание из виса(м), из виса лёжа (д). Прыжки в длину с места.	1		
17	Кросс 500м (д), 1000 (м).	1		
18	Приседание на одной ноге с поддержкой 18(м), 14(д).	1		
	<b>Кроссовая подготовка 4</b>			
19	Равномерный бег до 10минут. Бег в гору.	1		
20	Равномерный бег до 12минут. Бег под гору.	1		
21	Равномерный бег до 15минут. Преодоление препятствий.	1		
22	Учётный урок. Бег 1200м	1		
	<b>Гимнастика 20</b>			
23	Инструктаж по Т./Б при занятиях на гимнастических снарядах	1		
24	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад.	1		
25	Стойка на лопатках. Прыжки с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> .	1		
26	Мост из положения лёжа.	1		
27	Акробатическая комбинация на 32 счёта.	1		

28	Опорные прыжки (козёл в ширину), высота 80 – 100см. <i>Установка и уборка снарядов</i>	1		
29	Строевые упражнения. Перестроение из колонн. Стойка на лопатках из упора присев.	1		
30	Кувырки назад.	1		
31	Строевые упражнения. Перестроение из колонны. Мост из положения лёжа на спине (шпагат).	1		
32	Кувырки слитно. Эстафеты.	1		
33	Совершенствование кувырков слитно.	1		
34	Обучение соединению акробатических упражнений. <i>(Демонстрация упражнения)</i>	1		
35	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1		
36	Разновидности висов. Лазание по канату.	1		
37	Вис согнувшись, прогнувшись. Игра: «Снайперы».	1		
38	Прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 80-100см). <i>(Помощь и страховка)</i>	1		
39	Смешанные висы. Подтягивание в висте.	1		
40	Совершенствование опорного прыжка (ноги врозь). <i>(Установка и уборка снарядов)</i>	1		
41	Прыжки со скакалкой за 15 с: 36(м), 40 (д). <i>Сохранение правильности осанки.</i>	1		
42	Упражнения на гимнастической стенке. (Лазание, висы, складка)	1		
	<b>Спортивные игры 43</b>			
	<b>Волейбол 18</b>			
43	Инструкция по Т/Б. Стойка игрока	1		
44	Перемещение в стойке.	1		
45	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1		
46	Эстафеты с элементами волейбола.	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд.	1		
48	Нижняя пряма подача в парах. Игра: «Пионербол».	1		
49	Нижняя пряма подача в парах.	1		
50	Передача мяча сверху, приём мяча снизу у стены. Игра: «Пионербол».	1		
51	Техника выполнения нижней подачи в парах на результат.	1		
52	Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Пионербол с элементами волейбола.	1		
53	Приём и передачи мяча сверху. Подвижная игра: «Снайперы».	1		
54	Приём и передачи мяча снизу.	1		
55	Приём и передача мяча сверху на результат.	1		
56	Приём и передача мяча снизу на результат.	1		
57	Приём, передача, удар. Нижняя подача мяча.	1		

58	Совершенствование подачи мяча снизу.	1		
59	Подача мяча снизу на результат. Учебная игра в волейбол.	1		
60	Двусторонняя игра в волейбол.	1		
	<b>Баскетбол 25</b>			
61	Инструктаж по Т./Б. Передвижение и остановка прыжком	1		
62	Передвижение и остановка прыжком	1		
63	Передача мяча в парах и тройках.	1		
64	Ведение мяча правой и левой рукой.	1		
65	Броски по кольцу одной рукой с места.	1		
66-67	Передача мяча в тройках на результат.	2		
68-69	Передача мяча в движении в тройках со сменой мест.	2		
70-71	Ведение мяча меняя направление и скорость. Игра: «Мини-баскетбол»	2		
72	Ведение мяча с броском в кольцо. Баскетбольная эстафета.	1		
73	Броски по кольцу одной рукой с места.	1		
74-75	Учебная игра зонная защита 5x5	2		
76	Ведение мяча с изменением направления движения.	1		
77-78	Совершенствование ловли и передачи мяча с перемещением.	2		
79-80	Ведение мяча с броском в кольцо.	2		
81-82	Техника выполнения ведения мяча и бросок по кольцу на результат	2		
83	Игра в баскетбол	1		
84-85	Двухсторонняя игра в баскетбол.	2		
	<b>Кроссовая подготовка 7</b>			
86	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору.	1		
87	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору	1		
88	Бег в гору. Преодоление препятствий	1		
89	Закрепление ЗУН. Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору.	1		
90	Равномерный бег до 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры	1		
91	Бег в равномерном темпе до 15 минут, до 20 минут.	1		
92	Бег 2000 метров. Развитие выносливости.	1		
	<b>Лёгкая атлетика 10</b>			
93	Прыжок в высоту с перешагиванием. Приседание на одной ноге с поддержкой 22(м), 17(д).	1		

94	Прыжок в высоту способом «ножницы».	1		
95	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1		
96	Бег 30м на результат.	1		
97	Метание малого мяча с разбега. Встречная эстафета на 60м.	1		
98	Метание малого мяча на результат.	1		
99	Бег 60м на результат.	1		
100	Прыжки со скакалкой 20с 42(м), 48(д)	1		
101	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
102	Защита проектов	1		

**Календарно – тематическое планирование 7класс**

№п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции.	1		
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1		
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения.	1		
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1		
5	Бег на результат 60м.	1		
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1		
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1		
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1		
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1		
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1		
15	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
16	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1		
17	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		
18	Учётный урок	1		
	<b>Кроссовая подготовка 4</b>			
19	Равномерный бег до 10мин. Бег в гору	1		
20	Равномерный бег до 12мин. Бег под гору.	1		
21	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		
22	Учётный урок. Бег 1500м.	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 21</b>			
23	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы.	1		
24	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1		
25	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1		
26	Акробатические комбинации.	1		
27	Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа (девочки).	1		

28	Лазание по канату.	1		
29	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1		
30	Подтягивание в висе. Упражнения на брусках.	1		
31	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой.	1		
32	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.	1		
33	Прыжки со скакалкой до 1 мин.	1		
34	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		
35	Опорный прыжок через козла согнув ноги.	1		
36	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1		
37	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		
38	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1		
39	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1		
40	Прыжки через длинную скакалку.	1		
41	Круговая тренировка по ОФП.	1		
42	Эстафеты с набивным мячом	1		
43	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1		
	<b>Спортивные игры 43</b>			
	<b>Волейбол 18</b>			
44	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1		
45	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1		
46	Передача мяча двумя руками сверху	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1		
48	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1		
49	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1		
50	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1		
51	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1		



52	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1		
53	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		
54	Игра в мини-волейбол.	1		
55	Подвижная игра «Два мяча».	1		
56	Подача, приём и передача мяча в парах.	1		
57	Приём и передача мяча снизу на результат	1		
58	Приём , передача, удар. Нижняя подача мяча	1		
59	Совершенствование подачи мяча снизу	1		
60	Подача мяча снизу на результат. Учебная игра в волейбол	1		
61	Двусторонняя игра			
	<b>Баскетбол 25</b>			
62	Т.Б. на уроках баскетбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1		
63	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1		
64	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1		
65	Учебная игра. Правила баскетбола	1		
66	Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
67	Бросок одной рукой в корзину.	1		
68	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1		
69	Игра в мини-баскетбол.	1		
70	Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
71	Учебная игра. Правила баскетбола.	1		
72	Игра в мини-баскетбол.	1		
73	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1		
74	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1		
75	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
76	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1		
77	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1		
78	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
79	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		

80	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
81	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		
82	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
83	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1		
84	Нападение быстрым прорывом.	1		
85	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
86	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1		
	<b>Кроссовая подготовка 7</b> <b>Лёгкая атлетика 10</b>			
87	Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
88	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1		
89	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
90	Бег на 60м.	1		
91	Метание мяча на дальность.	1		
92	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
93	Бег на 300м.	1		
94	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1		
95	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
96	Равномерный бег до 15 мин.	1		
97	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1		
98	Бег на 2000м. на результат.	1		
99	Эстафетный бег 4x50м.	1		
100	Прыжки со скакалками. Эстафета	1		
101	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1		
102	Защита проектов	1		

**Календарно – тематическое планирование      8класс**

№п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика (16 часов)</b>			
1	Инструктаж по Т.Б. История легкой атлетики. Низкий старт от до 30м.	1		
2	Низкий старт от 30 до 40м. Тестирование 30м.	1		
3	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1		
4	Бег с ускорением от 70 до 80м. Развитие скорости.	1		
5	Скоростной бег до 70м. Развитие скоростных способностей.	1		
6	Бег с ускорением от 70 до 80м. Тестирование 60м.	1		
7	Бег в равномерном темпе (м: до 20 мин, д: до 15 мин) Развитие выносливости.	1		
8	Развитие выносливости. Бег на 1500м.	1		
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание.	1		
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Полет, приземление.	1		
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Тестирование. по часовка	1		
12	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1		
13	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1		
14-15	Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Тестирование.	2		
16-17	Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.	2		
18	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1		
	<b>Кроссовая подготовка 4</b>			
19	Равномерный бег. Бег в гору	<b>1</b>		
20	Равномерный бег. Бег под гору	<b>1</b>		
21	Бег с преодолением вертикальных препятствий	<b>1</b>		
22	Учётный урок.  Бег 1500м			
	<b>Гимнастика (21 часов)</b>			
23	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	1		
24	Строевые упражнения.	1		
25-26	Акробатические упражнения. Кувырки. Мост.	2		
27	Акробатические упражнения. Кувырки, стойка на голове.	1		

28-29	Комбинации из акробатических упражнений.	2		
30-31	Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости.	2		
32	Комбинации из акробатических упражнений. Тестирование.	1		
33-34	Развитие силовых способностей. Стигание и разгибание рук из упора лежа.	2		
35	Развитие силовых способностей. Тестирование подтягивание.	1		
36	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1		
37	Развитие скоростной выносливости.	1		
38	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3x10м.	1		
39-40	Развитие гибкости. Акробатические упражнения.	2		
41-42	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	2		
43	Эстафеты с набивным мячом, обручем, скакалкой.	1		
	<b>Волейбол (18 часов)</b>			
44	ТБ. История волейбола. Правила игры. Стойки игрока и различные виды перемещения.	1		
45	Стойки, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1		
46	Передачи мяча сверху (снизу) двумя руками на месте и после перемещения.	1		
47	Передача мяча сверху (снизу) двумя руками во встречных колоннах.	1		
48	Отбивание мяча кулаком.	1		
49	Передачи мяча. Отбивание мяча кулаком.	1		
50	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	1		
51	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах, в тройке.	1		
52	Прием подачи. Нижняя прямая подача мяча.	1		
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
54	Прямой нападающий удар. Передачи мяча в парах, в тройке.	1		
55	Прямой нападающий удар через сетку.	1		
56	Развитие скоростно-силовых способностей в волейболе.	1		
57	Развитие координационных способностей в волейболе.	1		
58	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		
59	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
60	Позиционное нападение игроков.	1		
61	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1		
	<b>Баскетбол (25 часов)</b>			

62	ТБ, История баскетбола, правила игры. Стойки и передвижения в баскетболе.	1		
63	Стойки игрока и перемещения.	1		
64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1		
65	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1		
66	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
67	Ведение мяча на месте и в движении.	1		
68	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1		
69	Ведение мяча. Развитие ловкости.	1		
70	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1		
71	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
72	Броски мяча на месте и в движении, в прыжке.	1		
73	Индивидуальная техника защиты. Перехват мяча.	1		
74	Перехват мяча.	1		
75	Вырывание и выбывание мяча.	1		
76	Позиционное нападение.	1		
77	Нападение быстрым прорывом.	1		
78	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
79	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
80	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1		
81	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	1		
82	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
83	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.	1		
84	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
85	Игровые задания: 2:1, 3:1, 2:2.	1		
86	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	1		
	<b>Легкая атлетика (11 часов) Кроссовая подготовка (5часов)</b>			
87	ТБ. Кроссовая подготовка.	1		
88-89	Развитие выносливости. Кроссовый бег до 12 мин.	2		
90	Кроссовый бег до 15 мин.	1		
91-92	Бег на 1500 м. Тестирование	2		
93	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт.	1		
94-95	Финальное усилие. Эстафеты. Тестирование 30м.	2		
96	Бег с ускорением от 70 до 80м.	1		
97	Скоростной бег. Тестирование бег 60м.	1		
98-99	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
100	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1		
101-102	Защита проектов	2		

<b>Календарно – тематическое планирование 9класс</b>				
№п.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	<b>Легкая атлетика 12</b>			
	<b>Спринтерский бег. Эстафетный бег.</b>	6		
1	Инструктаж по ТБ Низкий старт до30м	1		
2	Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1		
3	Бег по дистанции70-80 м. Финиширование.	1		
4	Основы обучения двигательным действиям.	1		
5	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
6	Учётный урок. Бег на результат 100 метров (мин).	1		
	<b>Прыжки в длину. Метание мяча.</b>	6		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1		
8	Метание мяча на дальность с места.	1		
9	Метание мяча на дальность с разбега.	1		
10	Учётный урок. Прыжок в длину на результат.	1		
11	Учётный урок. Метание мяча на дальность.	1		
12	Бег на средние дистанции. Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).	1		
	<b>Кроссовая подготовка 10</b>			
	<b>Бег по пересечённой местности.</b>	9		
13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1		
14	Спортивные игры. История отечественного спорта.	1		
15	Бег в равномерном темпе 15 минут.	1		
16	Преодоление вертикальных препятствий.	1		
17	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения.	1		
18	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		
19	Спортивные игры.	1		
20	Бег в равномерном темпе 20 минут.	1		
21	Совершенствование ЗУН. Бег в равномерном темпе 15 минут.	1		

22	Учётный урок. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки).	1		
	<b>Гимнастика 18</b>			
	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	12		
23	Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1		
24	Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки).	1		
25	Подтягивание в висе.	1		
26	Отношение к физической культуре, к её духовным ценностям.	1		
27-28	Совершенствование ЗУН.	2		
29	Учётный урок. Подтягивание.	1		
30-31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	2		
32-33	Эстафеты. Прикладные упражнения (переноска партнёра на руках).	2		
34	Учётный урок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1		
	<b>Акробатика.</b>	6		
35-36	Инструктаж по ТБ. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Кувырок назад в полу-шпагат (девочки).	2		
37	ОРУ в движении.	1		
38-39	Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики) Кувырок назад в полу-шпагат (девочки).	2		
40	Учётный урок. Из упора присев стойка на руках и голове.	1		
	<b>Спортивные игры 45</b>			
	<b>Волейбол.</b>	18		
41	Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Учебная игра.	1		
42	Перемещение игрока.	1		
43	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
44-45	Совершенствование ЗУН. Перемещение игрока. Учебная игра.			
46-47	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2		
48-49	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	2		

50	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра.	1		
51	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нападающий удар.	1		
52	Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой.	1		
53-54	Приём мяча снизу в группе. Учебная игра.	2		
55-56	Игра в нападение через 3-ю зону.	2		
57	Перемещение игрока. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
58	Игра в волейбол по упрощённым правилам. Применение в игре технических приёмов.	1		
	<b>Баскетбол</b>	27		
59	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	1		
60-61	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Правила баскетбола.	2		
62	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	1		
63	Совершенствование ЗУН.	1		
64-65	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2		
66	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	1		
67-68	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	2		
69-70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.	2		
71-72	Учебная игра. Правила игры в баскетбол.	2		
73-74	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита.	2		
75-76	Взаимодействие двух игроков в защите «заслон».	2		
77-78	Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила игры в баск.	2		
79	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	1		
80	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		
81-82	Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка».	2		
83	Сочетание приёмов. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1		
84	Совершенствование ЗУН.	1		
85	Игра в баскетбол. Применение в игре технических приёмов.	1		



	<b>Кроссовая подготовка 10</b>			
	<b>Бег по пересечённой местности</b>			
86	Бег в равномерном темпе 15 мин (дев), 20 мин (мальчики).	1		
87	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.	1		
88-89	Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.	2		
90-91	Спортивные игры. История отечественного спорта.	2		
92-93	Совершенствование ЗУН. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики).	2		
94	Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий.	1		
95	Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки).	1		
	<b>Лёгкая атлетика 7</b>			
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжки в высоту. Метание мяча.</b>	7		
96	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег	1		
97	Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег.	1		
98	Бег 60 метров с низкого старта с максимальной скоростью.	1		
99	Совершенствование ЗУН. Бег по дистанции 70-80 м.	1		
100	Бег 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью.	1		
101	Учётный урок. Бег на результат 100 м	1		
102	Защита проектов	1		