

СОГЛАСОВАНА

на заседании _____

МО учителей физической
культурыПротокол № 1 от 29.08 2019 г.

Руководитель кафедры (МО)

Мошова М.В.**ПРИНЯТА**

на заседании _____

Педагогического Совета

Протокол № 1 от 29.08 2019 г.**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ «Школа № 20»

О.Н. СолодовниковаПротокол № 1 от 29.08 2019 г.**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА*****по физической культуре***

(указать учебный предмет, курс)

5-9 класс

(указать класс)

Составитель(и): Мошова М.В., учитель физической культуры
Чеува Т.М., учитель физической культуры

Тольятти,
2019

Уровень: *ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ*

Предмет: *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА*

Классы: 5-9

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, <http://edu.crowdexpert.ru/results-000>).

- авторская программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 класс. Лях В.И. Просвещение. 2013

- в соответствии с ООП ООО МБУ «Школа №20».

Данная рабочая программа, ориентирована на работу с учебниками

- Виленский М.Я. П., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5- 7 кл. Просвещение. 2016

- Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура. 8-9 класс. Просвещение. 2016

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Предметные результаты отражают:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорнодвигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы:

- Знания о физической культуре
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Физическое совершенствование

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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 в режиме 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.

Обучающийся 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, принеших 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

Обучающийся 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 учетом 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.*

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*

- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

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

8 класс

Ученик научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

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

9 класс

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 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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, 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 и о функциональных возможностях организма, 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, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по опросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: бегать с максимальной скоростью; в бегать равномерном темпе; совершать прыжок в длину с разбега ; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели ;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений

с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- 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 с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному и; видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КУРСА 5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. **Физическая культура**

(основные понятия) Физическое развитие человека. **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и

слиянием;

- *Опорные прыжки:*

Всклок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

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

- ускорение с высокого старта;

- бег с ускорением от 30 до 40 м;

- скоростной бег до 40 м;

- на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

- *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

- *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. *Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической*

культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад- стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

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

- Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- Подготовка к выполнению видов испытаний

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

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

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

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
 - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
 - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
 - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
 - то же с пассивным противодействием.
 - штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - игра по правилам.
 - **Волейбол**
 - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
 - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
 - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
 - прием и передача мяча сверху двумя руками;
 - нижняя прямая подача;
 - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
 - **Кроссовая подготовка**
 - **Подготовка к выполнению видов испытаний**
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. *Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической*

культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте; - команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах, - отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Кроссовая подготовка

Подготовка к выполнению видов испытаний

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

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия) Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. *Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической*

культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- 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. *Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекаат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м. *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

- *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием; - броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам
- **Волейбол**
- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку, - передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; - прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Кол-во часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	8+6
2	Кроссовая подготовка	6+6
3	Гимнастика	12
4	Спортивные игры	
	- Волейбол	12
	- Баскетбол	18
	Всего	68
6 класс		
1	Легкая атлетика	6+8
2	Кроссовая подготовка	6+6
3	Гимнастика	12
4	Спортивные игры	
	- Волейбол	12
	- Баскетбол	18
	Всего	68
7 класс		
1	Легкая атлетика	6+8
2	Кроссовая подготовка	6+6
3	Гимнастика	12
4	Спортивные игры	
	- Волейбол	12
	- Баскетбол	18
	Всего	68
8 класс		
1	Легкая атлетика	8+6
2	Кроссовая подготовка	6+6
3	Гимнастика	12
4	Спортивные игры	
	- Волейбол	12

	-Баскетбол	18
	Всего	68
9 класс		
1	Легкая атлетика	6+8
2	Гимнастика	12
3	Волейбол	12
4	Баскетбол	18
5	Кроссовая подготовка	6+6
	Всего	68

Тематическое планирование 5 класс 68ч

№ п/п	Содержание	кол-во часов
	1. Раздел : Легкая атлетика	8
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег.Т.Б.	1
2	Высокий старт. Бег по дистанции, финиширование. Бег на результат 30 м.	1
3	Бег на результат 60 м .Специальные беговые упражнения.	1
4	Развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1
5	Прыжок в длину. Обучение отталкиванию	1
6	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
8	Бег на средние дистанции.	1
	2. Раздел : Кроссовая подготовка.	6
9	Бег по пересеченной местности.	1
10	Равномерный бег (10 мин.). Чередование бега с ходьбой.	1
11	Равномерный бег (12- 17 мин.). Чередование бега с ходьбой. Бег в гору.	1
12	Преодоление препятствий . Подвижные игры: «Перебежка с выручкой».	1
13	Преодоление препятствий. ОРУ .Подвижные игры: «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1
14	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».	1
	3. Раздел: Гимнастика	12
15	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1
16	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1
17	Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижные игры: «Запрещенное движение».	1
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
19	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1
20	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
21	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении Подвижные игры.	1
22	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра: «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1
23	Акробатика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	1
24	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры «Два лагеря», «Смена капитана».	1
25	ОРУ в движении и с набивными мячами на месте. Развитие координационных способностей.	1
26	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1
	4.Раздел: Спортивные игры (Волейбол-12ч. Баскетбол-18ч.)	30
27	Волейбол: Т.Б. при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1
28	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
29	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1
30	Эстафета с элементами волейбола	1
31	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
32	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	1
33	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1

34	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки.	1
35	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки. Эстафеты.	1
36	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
37	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
38	Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
39	Баскетбол. Правила Т.Б. при игре в баскетбол.	1
40	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком.	1
41	Ведение мяча . Правила Т.Б. при игре в баскетбол.	1
42	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1
43	Ловля мяча двумя руками от груди на месте.	1
44	Ловля мяча двумя руками от груди в движении.	1
45	Бросок двумя руками снизу в движении.	1
46	Бросок двумя руками из-за головы после ловли мяча.	1
47	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1
48	Позиционное нападение через скрестный выход.	1
49	Нападение быстрым прорывом.	1
50	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1
51	Игра в мини-баскетбол.	1
52	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
53	Развитие координационных способностей.	1
54	Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок).	1
55	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
56	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	1
	5 Раздел: Кроссовая подготовка.	6
57	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (12 - 18 мин).	1
58	Равномерный бег (10 мин). ОРУ Специальные беговые упражнения.	1
59	Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
60	Преодоление препятствий, бег в горку и под горку, бег по разному грунту.	1
61	Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1
62	Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	1
	6 Раздел: Легкая атлетика.	6
63	Бег на средние дистанции . Бег в равномерном темпе (1000м).	1
64	Спринтерский бег. Бег на результат 30 м.	1
65	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м).Бег на результат 60 м.	1
66	Эстафетный бег.	1
67	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания.	1
68	Метание теннисного мяча на дальность.	1
Итого:		68

Тематическое планирование 6 класс(68ч)

№ п/п	Содержание	кол-во часов
	1. Раздел : Легкая атлетика	6
1	Инструктаж по Т.Б. Терминология спринтерского бега. Спринтерский бег. Высокий старт.	1
2	Эстафетный бег.	1
3	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
4	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание.	1
5	Метание малого мяча.	1
6	Бег на средние дистанции.	1
	2. Раздел : Кроссовая подготовка.	6
7	Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору.	1
8	Равномерный бег (12 -14 мин). Бег в гору.	1
9	Преодоление препятствий вертикальных и горизонтальных.	1
10	Преодоление препятствий. Кросс до 15 мин, круговая тренировка Спортивная игра «Ляпта».	1
11	Развитие выносливости. Спортивная игра «Ляпта».	1
12	Терминология кроссового бега. Бег на 1200 м.	1
	3. Раздел: Гимнастика	12
13	Инструктаж по Т.Б. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
14	Строевые упражнения. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	1
15	Вис лежа. Вис присев.	1
16	Передвижение в висе.	1
17	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	1
18	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см) на результат.	1
19	Кувырки вперед - назад, стойка на лопатках, «мост».	1
20	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	1
21	Лазание по канату в два-три приема.	1
22	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
23	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1
24	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
	Раздел 4: Спортивные игры (Волейбол-12ч. Баскетбол-18ч.)	30
25	Т.Б. при игре в волейбол. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	1
26	Волейбол Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в парах, через зону и над собой, через сетку.	1
27	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками в тройках через зону и над собой, через сетку.	1
28	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону.	1
29	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону и через сетку.	1

30	Нижняя прямая подача мяча.	1
31	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	1
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
33	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1
34	Игра по упрощенным правилам	1
35	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1
36	Тактика свободного нападения.	1
37	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Терминология баскетбола.	1
38	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
39	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении.	1
40	Ведение мяча с изменением направления.	1
41	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1
44	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
45	Бросок двумя руками из-за головы после остановки.	1
46	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении	1
47	Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1
48	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
49	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1
50	Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	1
51	Позиционное нападение через заслон.	1
52	Нападение быстрым прорывом (2х1).	1
53	Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	1
54	Баскетбольные эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Раздел 5: Кроссовая подготовка.	6
55	Терминология кроссового бега. Инструктаж по Т.Б.	1
56	Равномерный бег по пересеченной местности.	1
57	Равномерный бег (15-18 мин). Бег в гору и под гору.	1
58	Преодоление препятствий.	1
59	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
60	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	1
	6 Раздел: Легкая атлетика.	8
61	Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б. определение результатов в спринтерском беге. Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1
	Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции.	1
62	Эстафетный бег. Линейные эстафеты. Старты из различных	1

	исходных положений.	
	Линейные эстафеты. Старты из различных исходных положений.	1
63	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1
64	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания. Переход через планку.	1
65	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
66	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Итого:		68

Тематическое планирование 7 класс(68ч)

№ п/п	Содержание	кол-во часов
	1. Раздел : Легкая атлетика	6
1	Инструктаж по Т.Б. Терминология спринтерского бега. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
2	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Бег (3 x 50м).	1
3	Эстафеты, передача палочки. Развитие скоростных способностей.	1
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание.	1
5	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8-10м	1
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в метании. Бег на средние дистанции.	1
	2. Раздел : Кроссовая подготовка.	6
7	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
8	Бег на результат (2000 м) .Развитие выносливости.	1
9	Преодоление вертикальных препятствий.	1
10	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
11	Спортивная игра «Лapta». Развитие выносливости.	1
12	Подвижные игры: «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	1
	3. Раздел: Гимнастика	12
13	Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
14	Строевые упражнения Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	1
15	Висы. Выполнение подтягивания в висе.	1
16	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1
17	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1
18	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	1
19	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
20	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат.	1
22	Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Круговая тренировка.	1
23	Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом, с обручем.	1
24	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом.	1
	Раздел 4: Спортивные игры (Волейбол-12ч. Баскетбол-18ч.)	30
25	Волейбол. Техника безопасности на уроках. Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.	1
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
27	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку.	1
28	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зону.	1
29	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону и	1

	через сетку.	
30	Нижняя прямая подача мяча.	1
31	Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.	1
32	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
34	Тактика свободного нападения.	1
35	. Игра по упрощенным правилам.	1
36	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1
37	Баскетбол. Правила баскетбола. Техника безопасности. Терминология баскетбола.	1
38	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении. Остановка двумя шагами.	1
39	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
40	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами.	1
41	Ведение мяча с изменением направления.	1
42	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
43	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	1
44	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении.	1
45	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
46	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	1
47	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
48	Позиционное нападение с изменением позиций.	1
49	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
50	Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей.	1
51	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
52	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
53	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1
54	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2х1)	1
	Раздел 5: Кроссовая подготовка.	6
55	Бег по пересеченной местности (15 минут)	1
56	Бег (18-19 мин). Специальные беговые упражнения.	1
57	Бег 2000м. Развитие выносливости.	1
58	Преодоление препятствий.	1
59	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
60	Выполнение контрольных нормативов (бег 2000м).	1
	6 Раздел: Легкая атлетика.	8
61	Спринтерский бег. Инструктаж по Т.Б. определение результатов в спринтерском беге . Правила соревнований по прыжкам в высоту и метании. Высокий старт (15-30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50м).	1

62	Эстафетный бег. . Встречные эстафеты.	1
63	Эстафетный бег. . Встречные эстафеты. Линейные эстафеты.	1
64	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега.	1
65	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление.	1
66	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	1
67	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность на результат.	1
68	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Итого:		68

Тематическое планирование 8 класс (68ч)

№ п/п	Содержание	кол-во часов
	1. Раздел : Легкая атлетика	6
1	Инструктаж по ТБ. Правила соревнований по прыжкам в длину. Понятие о темпе упражнения. Понятие об объеме упражнения.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м).	1
3	Встречные эстафеты. Линейная эстафета.	1
4	Сдача контрольных нормативов. Бег на результат.(30,60,100м)	1
5	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1
6	Метание мяча(150г) с 3-5 шагов на дальность. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции (1500м)	1
	2. Раздел : Кроссовая подготовка.	6
7	Бег по пересеченной местности. (15 минут).	1
8	Бег (16-18 мин). Развитие выносливости.	1
9	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
10	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта»	1
11	Спортивная игра футбол. Эстафеты, развитие силовых способностей.	1
12	Сдача контрольных нормативов. Бег (2000 м)	1
	3. Раздел: Гимнастика	12
13	Инструктаж по Т.Б. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
14	Строевые упражнения. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке .	1
15	Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).	1
16	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев;	1
17	Эстафеты, развитие силовых способностей. Подтягивания в висе.	1
18	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	1
19	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).	1
20	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110–115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота 110 см)	1
21	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.)	1
22	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад.	1
23	Лазание по канату в два приема.	1

24	Лазание по канату в три приема.	1
	Раздел 4: Спортивные игры (Волейбол-12ч. Баскетбол-18ч.)	30
25	Волейбол. Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения игрока.	1
26	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
27	Передача мяча над собой, в парах во встречных колоннах.	1
28	Прием мяча снизу двумя руками после подачи	1
29	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
30	Нижняя прямая подача мяча.	1
31	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	1
32	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
33	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1
34	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.	1
35	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
36	Тактика свободного нападения .	1
37	Баскетбол. Правила техники безопасности. Правила баскетбола	1
38	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1
39	Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
40	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.	1
41	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1
42	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1
43	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока.	1
44	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.	1
45	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1
46	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Штрафной бросок.	1
47	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
48	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	1
49	Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1
50	Совершенствование психомоторных способностей. Учебная игра.	
51	Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра.	1
52	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1

53	Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра.	1
54	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	Раздел 5: Кроссовая подготовка.	6
55	Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности (15-18 минут) Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	1
56	Бег по пересеченной местности Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	1
57	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Значение упражнения для самостоятельной тренировки.	1
58	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
59	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
60	Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры.	1
	6 Раздел: Легкая атлетика.	8
61	Высокий старт(20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(50-60м) .Инструктаж по технике безопасности.	1
62	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег(3х10). Развитие скоростных качеств. Бег на результат (30 м).	1
63	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	1
64	Эстафеты. Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
65	Низкий старт .Бег на результат (60 м)	1
66	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Учебная игра в футбол.	1
67	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
68	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) (девушки – с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м).	1
Итого:		68

Тематическое планирование 9 класс (68ч)

№ п/п	Содержание	кол-во часов
	1. Раздел : Легкая атлетика	6
1	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	1
2	Обучение технике спринтерского бега. Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции(<i>70-80м</i>)	1
3	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание и приземление.	1
5	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12–14 м).	1
6	Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх.	1
	2. Раздел : Кроссовая подготовка.	6
7	Бег в равномерном темпе (12 мин) Специальные беговые упражнения.	1
8	Бег в гору .Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	1
9	Бег в равномерном темпе (12 мин) Бег в гору и под гору . Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	1
10	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору и под гору. Спортивная игра в футбол.	1
11	Бег на результат (3000 м-м, 2000м-д)	1
12	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1
	3. Раздел: Гимнастика	12
13	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. Инструктаж по ТБ.	1
14	Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д) ОРУ на месте.	1
15	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
16	. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1
17	Опорный прыжок ноги врозь. (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками.	1
18	Из упора присев стойка на руках и голове.(м) Равновесие на одной руке.	1
19	Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
20	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м) Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении.	1
21	Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.	1

22	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (1 кг). Кувырок вперед,назд.	1
23	Лазание по канату в два приема. . Развитие скоростно- силовых способностей .	1
24	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	1
	Раздел 4: Спортивные игры (Волейбол-12ч. Баскетбол-18ч.)	30
25	Волейбол. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	1
26	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
27	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	1
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
29	Прием мяча группой через сетку в группе.	1
30	Нападающий удар при встречных передачах.	1
31	Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
32	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
33	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	1
34	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
35	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1
36	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
37	Баскетбол. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
38	Ведение мяча на месте и в движении.	1
39	Переводы мяча в сочетании с ведением . Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
40	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
41	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
42	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
43	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
44	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3,) .	1
45	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
47	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2,4х3). Учебная игра.	1
48	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
49	Взаимодействие трех игроков в нападении и защите . Учебная игра.	1
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
51	Взаимодействие трех игроков нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1

52	Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.	1
53	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием.	1
54	Сочетание приемов передвижений и остановок. Взаимодействие трех игроков нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
	Раздел 5: Кроссовая подготовка.	6
55	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в в гору.	1
56	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в в гору. Специальные беговые упражнения.	1
57	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1
58	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1
59	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег в в гору. Специальные беговые упражнения.	1
60	Бег на результат (3000м-м.и 2000м-д.) Развитие выносливости.	1
	6 Раздел: Легкая атлетика.	8
61	Бег(2000м-м. и 1500м-д) ОРУ. Специальные упражнения. Спортивная игра «Лапта»	1
62	Низкий старт (до 30м) Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1
63	Эстафетный бег (передача палочки) Специальные беговые упражнения.	1
64	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1
65	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	1
66	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Приземление.	1
67	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1
68	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1
Итого		68