

**Рабочая программа
по физической культуре**

5-9 класс

340 часов

Составитель: Рыбас А.Н.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 340 ч. (2 часа в неделю). 5 – 9 класс - 68 часов в год, 2 часа в неделю. Программа рассчитана на 340 часов.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует ФГОС.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; 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, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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

Предметные результаты.

Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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;

- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Уровень подготовки учащихся:

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

6 класс**Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

7 класс**Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре	23	25	27	13	15	18

лежа						
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

8 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

9 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180

Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО 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 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 (14 час)

Организирующие 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;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика (34 часа)

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 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 (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол (10 часов)

- 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(10 часов)

- 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.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

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 (14 часов)

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.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика (34 часа)

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 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол (10 часов)

- 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 (10 часов)

- 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.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висячем положении и отжимание в упоре;
- подтягивание в висячем положении (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висячем положении на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

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 (14 часов)

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.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90°

Легкая атлетика (34 часа)

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 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 двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол (10 часов)

- 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 (10 часов)

- 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.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

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 (9 часов)

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 - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика (34 часа)

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 3x10 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 (1x1 м) (девушки 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 (14 часов)

- 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 (11 часов)

- 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.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
 - приземление на точность и сохранение равновесия;
 - преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

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 (9 часов)

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 - пережат назад - стойка

на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика (34 часа)

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 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 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 (1x1 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 (14 часов)

- 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 (11 часов)

- 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.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тематическое планирование

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков				
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	9	9
Легкая атлетика	34	34	34	34	34
Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	11	11
Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10	14	14
Общее количество часов	68	68	68	68	68
ИТОГО	340 часов				

5 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
<p>Лёгкая атлетика 18ч. Баскетбол</p> <p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i></p>		
1	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».</p>
2	<p>Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье</p>
3	<p>Высокий старт. Встречная эстафета</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета</p>

4	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)</i>		
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств

	«Метко в цель».	
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Бег на средние дистанции</i>		
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег . ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»
12	Тестирование физической подготовленности - бег 3 по 10 метров.	ОРУ. СБУ.
13	Равномерный бег. ПИ «Невод».	Равномерный бег . ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости
14	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	Равномерный бег. (Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.
15	Равномерный бег. ПИ «Бег с	Равномерный бег . Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.

	флажками».	
16	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.
17	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.
18	Равномерный «Через кочки и пенечки».	Равномерный бег ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение»
20	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».

21	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Фигуры».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры»</p>
22	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Верёвочка под ногами».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>
23	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей</p>
24	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p>	<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе.</p>

25	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.
26	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.
27	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».
28	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	Перестроение из колонны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.
29	Прыжок ноги врозь. ПИ	Перестроение из колонны по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых

	«Удочка».	способностей.
30	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».
31	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».
32	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
33	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.
34	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
35	Остановка прыжком. Ловля	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие

	<p>мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».</p>	<p>координационных способностей.</p>
36-37	<p>Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.</p>
38-39	<p>Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.</p>
40-41	<p>Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.</p>	<p>Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.</p>

42	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
43	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
44	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
45	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.
46 47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»

	вперёд. ПИ «Летучий мяч»	
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.
49	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини- волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.
50	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.
49 50	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.

51 52	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
53	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».
54	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
55	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.

56	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)</i>		
57	<p>Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».</p> <p>Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
58	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств
59	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств

60	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Бег на средние дистанции</i>		
61 Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»		Бег в равномерном темпе. Бег . ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»
62	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»
63	Тестирование физической подготовленности - бег 3 по 10 метров.	ОРУ. СБУ.
64	Равномерный бег. ПИ «Невод».	Равномерный бег . ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости
65	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	Равномерный бег. (Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.

66	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег . Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.
67	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.
68	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.

6 класс

№	Тема урока	Элементы содержания
<p>Лёгкая атлетика 18ч. Волейбол</p> <p><i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i></p>		
1	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».</p>
2	<p>Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье</p>
3	<p>Высокий старт.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета</p>

	Встречная эстафета	
4	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч)</i>		
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

	в мяч».	
7	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?».
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель».
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель».
<i>Бег на средние дистанции</i>		
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег . ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»
12	Тестирование физической	ОРУ. СБУ.

	подготовленности - бег 3 по 10 метров.	
13	Равномерный бег. ПИ «Невод».	Равномерный бег . ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости
14	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	Равномерный бег. (Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.
15	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег . Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.
16	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.
17	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.
18	Равномерный «Через кочки и пенечки».	Равномерный бег ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение»

	места.	
20	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Светофор».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».</p>
21	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Фигуры».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры»</p>
22	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Верёвочка под ногами».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>
23	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей</p>

24	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p>	<p>Развитие силовых способностей</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе.</p>
25	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.</p>
26	<p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.</p>
27	<p>Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.</p>
28	<p>Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».</p>	<p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.</p>
29	<p>Прыжок ноги врозь.</p>	<p>Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в</p>

	ПИ «Удочка».	движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.
30	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два и по четыре в колону по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.
31	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».
32	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
33	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.
34	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
35	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.

	«Борьба за мяч».	
36-37	Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.
38-39	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.
40-41	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.
42	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
43	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.

	скрестный выход.	
44	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
45	Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.
46 47	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.
49	Приём мяча снизу двумя руками над	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после

	с собой. Игра в мини-волейбол.	передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.
50	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.
49 50	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.
51 52	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
53	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».

	упражнений на здоровье.	
54	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
55	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.
56	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»

57	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
58	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств
59 60	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Бег на средние дистанции</i>		

61	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег . ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»
62	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»
63	Тестирование физической подготовленности - бег 3 по 10 метров.	ОРУ. СБУ.
64	Равномерный бег. ПИ «Невод».	Равномерный бег . ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости
65	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	Равномерный бег. (Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.
66	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег . Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.
67	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.
68		

7 класс

№	Тема урока	Элементы содержания

Лёгкая атлетика 18ч. Волейбол

Спринтерский бег, эстафетный бег

1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
3	Высокий старт. Встречная эстафета	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета
4	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м.

		Развитие скоростных возможностей.
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
<p><i>Прыжок в длину. Метание малого мяча</i></p> <p><i>в горизонтальную цель (4 ч)</i></p>		
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

7	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?».
8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.
<i>Бег на средние дистанции</i>		
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег . ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»
12	Тестирование физической подготовленности -	ОРУ. СБУ.

	бег 3 по 10 метров.	
13	Равномерный бег. ПИ «Невод».	Равномерный бег . ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости
14	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	Равномерный бег. (Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.
15	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег . Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.
16	Равномерный бег. ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.
17	Равномерный бег. ПИ «Команда быстроногих».	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.
18	Равномерный «Через кочки и пенечки».	Равномерный бег ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».
19	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Контрольный тест-прыжок в длину с места.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение»

20	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Светофор».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».</p>
21	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Фигуры».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры»</p>
22	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Верёвочка под ногами».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>
23	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей</p>
24	<p>Перестроение.</p>	<p>Развитие силовых способностей</p>

	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висячем положении.
25	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.
26	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.
27	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.
28	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.
29	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.

30	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.
31	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».
32	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
33	Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.
34	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.
35	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.
36-	Остановка прыжком.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой

37	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.
38-39	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.
40-41	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.
42	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
43	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.
44	Вырывание и	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в

	<p>выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон.</p>	<p>движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.</p>
45	<p>Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками сверху вперёд.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.</p>
46 47	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»</p>
48	<p>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.</p>
49	<p>Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>

50	<p>Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.</p> <p>Игра в мини-волейбол.</p>	<p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>
49 50	<p>Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6м.</p>	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>
51 52	<p>Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками.</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6м.</p>	<p>Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.</p>
53	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».</p>

54	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье
55	Контрольный тест челночный бег 3x10 м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей.
56	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»
57	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
58	. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств

59 60	<p>Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».</p> <p>Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».</p>	<p>Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<i>Бег на средние дистанции</i>		
61 62	<p>Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»</p> <p>Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»</p>	<p>Бег в равномерном темпе. Бег . ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»</p> <p>Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»</p>
63 64	<p>Тестирование физической подготовленности - бег 3по10 метров.</p>	<p>ОРУ. СБУ.</p>
65 66	<p>Равномерный бег. ПИ «Невод».</p>	<p>Равномерный бег . ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости</p>

67	Равномерный бег . ПИ «Паровозики».	Равномерный бег. (Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.
68	Равномерный бег. ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег . Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.

8 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
3		Низкий старт.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).
4		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
5		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.
6		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
7	метание	Развитие скоростно-силовых	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в

		способностей.		горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
8		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
9.		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
10.	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
11.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
12.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
14		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
15.		Преодоление горизонтальных препятствий		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
16.		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
17.		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
18.		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
19.	II четверть Баскетбол	Стойки и	14	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в

		передвижения, повороты, остановки.		сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
20 - 21		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
22 – 23		Ведение мяча		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра
24 - 25		Бросок мяча		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра
26		Бросок мяча в движении.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
27		Штрафной бросок.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
28 - 29		Индивидуальная техника защиты		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.
30 - 31		Тактика игры.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного

				нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.
33	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	9	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
34 - 35		Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
36		Развитие гибкости		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
37		Упражнения в вися.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
38		Развитие силовых способностей		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
39		Развитие координационных способностей		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.

40- 41		Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.
42	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
43 - 44		Прием и передача мяча.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.
45		Прием мяча после подачи		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
46- 47		Подача мяча.		ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.
48- 49		Нападающий удар (н/у).		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
50		Развитие координационных способностей.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
51 - 52		Тактика игры.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча

				через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
53	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	6	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
54		Развитие силовой выносливости.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
55		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
56		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
57		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
58		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
59	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
60		Низкий старт.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).
61		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
62		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.

63		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
64	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.
65 66		Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
67 68	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

9 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.
2	<i>Легкая атлетика</i>	Развитие скоростных способностей.		Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте

	Спринтерский бег	Стартовый разгон	5	(сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
3		Низкий старт.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).
4		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
5		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.
6		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
8		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
9.		Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
10.	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	3	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
11.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
12.		Прыжок в длину с разбега.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.

14		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
15.		Преодоление горизонтальных препятствий		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
16.		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
17.		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
18.		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
19.	II четверть <i>Баскетбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	14	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
20 - 21		Ловля и передача мяча.		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
22 – 23		Ведение мяча		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра
24 - 25		Бросок мяча		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра
26		Бросок мяча в движении.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под

				щита. Учебная игра
27		Штрафной бросок.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
28 - 29		Индивидуальная техника защиты		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.
30 - 31		Тактика игры.		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.
32		Развитие кондиционных и координационных способностей.		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.
33	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	9	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
34 - 35		Акробатические упражнения		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
36		Развитие гибкости		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
37		Упражнения в висе.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее

				освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
38		Развитие силовых способностей		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
39		Развитие координационных способностей		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
40- 41		Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.
42	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	11	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
43 - 44		Прием и передача мяча.		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.
45		Прием мяча после подачи		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
46- 47		Подача мяча.		ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.

48- 49		Нападающий удар (н/у).		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
50		Развитие координационных способностей.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
51 - 52		Тактика игры.		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
53	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	6	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
54		Развитие силовой выносливости.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
55		Переменный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
56		Кроссовая подготовка		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
57		Развитие силовой выносливости		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
58		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
59	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
60		Низкий старт.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания

				небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).
61		Финальное усилие. Эстафетный бег		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
62		Развитие скоростных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
63		Развитие скоростной выносливости		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
64	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.
65 66		Метание мяча на дальность. Метание мяча на дальность.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
67 68	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

Система оценки достижения планируемых результатов, освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логичного излагает, используя в деятельности

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

Учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
 - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
 Учащийся:
- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
 - допускает незначительные ошибки в подборе средств;
 - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
 Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
- Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5

Оценка 4

Оценка 3

Оценка 2

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.