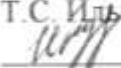


«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения
Руководитель МО
Т.С. Ильина



протокол №3 от 5 декабря 2019 г.

«Согласовано»
заместитель директора по
УВР
Е.Е. Пигарева



«5» декабря 2019 г.

«Утверждаю»
директор МБОУ
г. Иркутска СОШ №15



Головко

«5» декабря 2019 г.

**Рабочая программа
по предмету физическая культура
5-9 классов**

Срок реализации программы 5 лет

Составитель:

О.Л. Шишкина, учитель физической культуры 1КК

В.А. Кибаленко, учитель физической культуры

И.А. Байракаева, учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ г. Иркутск СОШ № 15, реализующий ФГОС на уровне основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения.

Количество учебных часов, на которые рассчитана рабочая программа:

В 5-9 классах отводится 3 учебных часа в неделю в течение 34 недель, итого 102 часа в год.

Изменения в программу не внесены.

Учебники: Физическая культура 5-9 классы: Лях В.И., Зданевич А.А., Издательство «Просвещение», 2015 г.

Программа: Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Личностные:

- В области трудовой культуры:
 - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- В области эстетической культуры:
 - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- В области коммуникативной культуры:
 - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- В области эстетической культуры:
 - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- В области коммуникативной культуры:
 - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- В области физической культуры:
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Познавательные:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

Коммуникативные

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Предметные:

Тема	Планируемые результаты	
	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов.	<i>Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</i>
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание	<i>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</i>

	Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	<i>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</i> <i>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</i> <i>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</i>
Беговые упражнения	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Высоким стартом от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</i>
Прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Овладесть техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</i>
Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	<i>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</i>
Овладение организаторскими умениями	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают	<i>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</i>

	помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Организующие команды и приёмы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	<i>Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</i>
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Подъём «полуёлочкой». «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	<i>Освоить общеразвивающих упражнений с предметами</i> <i>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</i>
Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</i> <i>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусках, перекладине, гимнастическом козле и коне.</i> <i>Акробатические упражнения.</i> <i>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</i>

6 класс

Личностные:

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и

отдыха;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Познавательные:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

Коммуникативные

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Предметные:

Тема	Планируемые результаты	
	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	
Физическая культура человека Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют ком-

		плексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Беговые упражнения	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1500 м. Бег 1000 м на результат
Прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.
Развитие выносливости	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Овладение организаторскими умениями	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие со-	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

	ответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований	
Организующие команды и приёмы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками
Лыжная подготовка (лыжные гонки).	Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Значение занятий лыжным спортом для занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Прохождение дистанции 3,5 км. Торможение и поворот упором.
Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических

		<i>упражнений и инвентаря</i>
Развитие меткости и оценки расстояния	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила безопасности	<i>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</i>

7 класс

Личностные:

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Познавательные:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

Коммуникативные

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Предметные:

Тема	Планируемые результаты	Тема
	Учащийся научится	
Физическая культура человека	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели	<i>Физическая культура человека</i>
Физическая культура человека и здоровый образ жизни	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	<i>Физическая культура человека и здоровый образ жизни</i>
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</i>
<i>Лыжная подготовка</i>	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление	<i>Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки</i>

(лыжные гонки)	бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка»
----------------	--	--

8 класс

Личностные:

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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 пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Познавательные:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

Коммуникативные

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Предметные:

Тема	Планируемые результаты	
	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
Физическая культура человека	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	Физическая культура человека
Физическая культура человека и здоровый образ жизни	положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.	Физическая культура человека и здоровый образ жизни
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

<i>Лыжная подготовка</i>	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».
Отдых и спорт	применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости.	выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью.

9 класс

Личностные:

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; 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 пере движений;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи

совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной 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.

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

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

Познавательные:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения).

Коммуникативные:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Предметные:

Тема	Планируемые результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Физическая культура человека	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой	<i>технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</i>
Физическая культура человека и здоровый образ жизни	положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.	<i>проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;</i>
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<i>разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</i>
Отдых и спорт	Освоение техники лыжных ходов ; применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости; использовать приобретенные знания и умения на практике и в повседневной жизни; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма ,пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой. повседневной жизни выполнять индивидуальные упражнения	<i>Проходить лыжную дистанцию 5 км выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</i>

Содержание учебного предмета

5 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Овладение техникой спринтерского бега

История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кроссовая подготовка. Овладение техникой длительного бега.

Бег до 17 мин, бег с препятствиями и на местности, бег 2000м. без учета времени, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка .

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитии выносливости, быстроты, силы,

координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

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

Освоение опорных прыжков

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

Освоение акробатических упражнений

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

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

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Баскетбол: Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

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

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

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

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.

То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости.

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

6 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Росто-весовые показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правильная и неправильная осанка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в

горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Кроссовая подготовка. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости.

Бег до 18 мин, бег 2 км. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений,

толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых

упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка

для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений,

направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности

при занятиях лёгкой атлетикой.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении

соревнований, в подготовке места проведения занятий

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками

Освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

Освоение акробатических упражнений

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

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

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

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

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

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

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей

Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.

Выносливость

Упражнения для развития выносливости.

Ловкость. Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.

7 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и основные показатели. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическая культура человека

Росто-весовые показатели Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Правильная и неправильная осанка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Основные правила для проведения самостоятельных занятий Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Овладение техникой спринтерского бега

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м

Овладение техникой длительного бега

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега

Овладение техникой прыжка в высоту

Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10—12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх

Кроссовая подготовка. Бег до 19 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их

выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений

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

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами

Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, с большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной

и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110см)

Освоение акробатических упражнений

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

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

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Дальнейшее обучение технике движений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Дальнейшее обучение технике движений.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

Перехват мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее обучение технике движений.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.

Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений

Волейбол

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Закрепление тактики свободного нападения.

Позиционное нападение с изменением позиций

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов

Сила

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища

Быстрота

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту

Выносливость

Упражнения для развития выносливости

Ловкость

Упражнения для развития двигательной ловкости.

Упражнения для развития локомоторной ловкости

8 класс

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Физическое развитие человека

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания

Психические процессы в обучении двигательным действиям

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)

Самонаблюдение и самоконтроль

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Основы обучения и самообучения двигательным действиям

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с

укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам

Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах

Совершенствование физических способностей

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования

История возникновения и формирования физической культуры

Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)

Физическая культура олимпийское движение России (СССР)

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

Олимпиады: странички истории

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта

Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

Баскетбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча; индивидуальная техника защиты; владения мячом и развитие координационных способностей перемещений; тактики игры и комплексное развитие психомоторных способностей

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Совершенствование психомоторных способностей.

Волейбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; приёма и передача мяча; игра и комплексное развитие психомоторных способностей; нижняя прямая подача; прямой нападающий удар; владение мячом и развитие координационных способностей; перемещения, владения мячом и развитие координационных способностей; тактика игры.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам волейбола.

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры

Давнейшее обучение технике движений.

Дальнейшее развитие выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Совершенствование координационных способностей.

Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о спортивной игре

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега

Низкий старт до 30 м., от 70 до 80 м.

Овладение техникой прыжка в длину

Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту

Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Знания о физической культуре

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Самостоятельные занятия

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Овладение организаторскими умениями

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Освоение техники лыжных ходов

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Знания

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Утренняя гимнастика

Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами

Выбирайте виды спорта

Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.

Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров

Тренировку начинаем с разминки

Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног

Повышайте физическую подготовленность

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения.

Упражнения на гибкость.

9 класс

Раздел 1. Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт; бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на атлетика результат 60, 30 м

Овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе 15-20 мин, бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину: прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча на дальность, в цель: метание теннисного мяча с 4-6 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния.

Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в коридоре 10 м; бег по виражу; стартовый разгон; финиширование.

Развитие выносливости: бег с гандикапом; командами; в парах; кросс до 2 км; круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных спортивных снарядов из различных положений; броски набивных мячей.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением скорости, направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствия; прыжки через препятствия, на точность приземления; метание разных снарядов.

Знание о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правило соревнований при беге, прыжках, метании; разминка для легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости, объеме, направленных на развитие физических способностей (выносливость, быстрота, сила, координация). Правило техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия: упражнения на развитие физических способностей. Правило самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Раздел 2. Спортивные игры

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, игры: боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.

Овладение технике ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой с стойках на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления. Ведения без сопротивления защитника и сопротивлением.

Овладение техникой бросков мяча: броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника с пассивным противодействием. Броски с различных положений. Максимального расстояния.

Освоение техники: вырывание и выбивание мяча. Перехват.

Освоение тактики игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 5х5, на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.

Знание о физической культуре: терминология баскетбола, техника ловли, передачи, ведения, и броска мяча. Тактика нападения и защиты. Правило и организация игры. Правило техники безопасности.

Овладение организаторскими способностями: организация и проведение подвижных игр и игровых задание, приближенных к игре баскетбол, помощь в судействе, подготовке мест проведения игр.

Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.

Раздел 3. Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинация из освоенных элементов техники передвижений

Овладение техникой приема и передачи мяча : прием и передача мяча над собой, у стены на месте и после перемещения; в парах, тройках на месте и после перемещения. Комбинация из изученных элементов.

Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача

Освоение тактики игры: игра по упрощенным правилам.

Знание о физической культуре: терминология игры волейбол. Правило и организация игры. Развитие волейбола в нашем регионе. Техника безопасности и оказание первой помощи.

Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых.

Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений: на месте, в движении. с элементами

Освоение общеразвивающих упражнений: без предметов, с предметами на месте и в движении.

акробатики

Освоение опорных прыжков: мальчики: прыжок ноги врозь (козел в ширину); девочки прыжок боком, ноги врозь.

Освоение акробатических упражнений: мальчики: кувырок вперед, перекат назад, стойка на лопатка, комбинация из изученных элементов. Девочки: равновесие на одной ноге, «ласточка», два слитно кувырка вперед, мост из положения лежа. Комбинация из изученных элементов. Прыжки на скакалке.

Развитие физических способностей: координации движения, выносливости, скоростных и скоростно-силовых, гибкости.

Знание о физической культуре: значение гимнастических упражнений на развитие координационных способностей; страховка; техника безопасности во время занятий; упражнения для самостоятельных занятий и их значимость; возрождение.

Олимпийское движение.

Овладение организаторскими способностями: самостоятельное составление упражнений на развитие физических способностей, Дозировка упражнений.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: попеременно двухшажный ход, подготовка переход с попеременных ходов на одновременные; коньковый и полуконьковый хода; подъем в гору способом «елочка»; повороты; спуск с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета.

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		5 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	9		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	21		1
4	Спортивные игры (волейбол)	18		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	15		
	ИТОГО:	102		16

6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		6 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	9		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	21		1
4	Спортивные игры (волейбол)	18		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	15		
	ИТОГО:	102		16

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		7 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	9		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	21		1
4	Спортивные игры (волейбол)	18		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	15		
	ИТОГО:	102		16

8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Контроль
		8 класс	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	

2	Кроссовая подготовка	9		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	21		1
4	Спортивные игры (волейбол)	18		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	15		
	ИТОГО:	102		16

9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		Контроль
		9 класс		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Кроссовая подготовка	9		1
3	Спортивные игры (баскетбол)	21		1
4	Спортивные игры (волейбол)	18		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18		2
6	Легкая атлетика	21		12
7	Лыжная подготовка	15		
	ИТОГО:	102		16

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часов по теме	Дата проведения	Корректив	Примечание
И четверть- 24 ч.					
I	Легкая атлетика- 11 ч.				
1.	Спринтерский и эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности. Высокий старт (10–15 м). Бег с ускорением(30–40 м).	1	1 нед.09		
2.	Высокий старт (10–15 м). Бег с ускорением (40–50 м). Круговая эстафета	1	1 нед.09		
3.	Высокий старт (10–15 м), бег по дистанции.	1	1 нед.09		
4.	Высокий старт (10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование.Передача эстафетной палочки.	1	2 нед.09		
5.	Бег на результат 60 м. качеств: бег на результат (60 м). <i>«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Контрольное тестирование.	1	2 нед.09		
6	Прыжки в длину. Метание малого мяча.(4 ч.) <i>«Физическая культура в современном обществе».</i> Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5–6 м.	1	2 нед.09		
7-8	Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Метание мяча в вертик. цель(1*1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. П/и «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3 нед.09		
9	Прыжок в длину (оценка техники). Техника выполнения метания мяча в гориз. цель с 5-6 м.	1	3 нед.09		
10-11	Бег на средние дистанции 1000 м. Контрольное тестирование	2	4 нед.09		
Кроссовая подготовка- 9 ч.					
12	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Бег 10 мин. <i>Олимпийское движение в России.</i>	1	4 нед.09		
13-14	Бег 12 мин.	2	1 нед.10		
15	Бег 14 мин. Чередование бега с ходьбой. <i>Возрождение Олимпийских игр и</i>	1	1 нед.10		

	<i>олимпийского движения.</i>				
16-18	Бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой.	3	2 нед.10		
19	Бег 17 мин. Чередование бега с ходьбой	1	3 нед.10		
20	Бег 2 км. без учета времени.	1	3 нед.10		
Гимнастика- 4 ч.					
21	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. «Коррекция осанки и телосложения». Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	1	3 нед.10		
22-24	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе.	3	4 нед.10		
II четверть-21 ч.					
Гимнастика-14 ч.					
25-26	Висы. Строевые упражнения. Висы. Подтягивание в висе на оценку.	2	1 нед.11		
27-32	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через козла.	6	1 нед.11 2 нед.11 3 нед.11		
33-36	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	4	3 нед.11 4 нед.11		
37-38	Кувырок вперед и назад на оценку. Стойка на лопатках.	2	1 нед.12		
Волейбол-7 ч.					
39	Инструктаж по ТБ. «Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств».	1	1 нед.12 2 нед.12		
40	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1			
41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	2 нед.12		
42-44	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	3	2 нед.12 3 нед.12 3 нед.12		
45	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками над собой.	1	3 нед.12		
III четверть -30ч.					
Лыжная подготовка-15ч.					
46	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка.	1			
47-49	Попеременный двухшажный ход.	3			
50-56	Одновременный бесшажный ход.	7			
57	Подъем ступающим шагом. Спуск.	1			
58	Торможение «Упором».	1			
59-60	Непрерывное передвижение на лыжах	2			

Волейбол-11ч.					
61-63	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками над собой.	3	4 нед.12		
64-65	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2	1 нед.01		
66-71	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	6	2 нед.01 3 нед.01		
Баскетбол- 4 ч.					
72-74	Инструктаж по ТБ. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	3	4 нед.01		
75	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.	1	1 нед.02		
IV четверть -27 ч.					
Баскетбол-17ч.					
76-77	Ведение мяча на месте правой(левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	2	1 нед.02		
78-79	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места.	2	2 нед.02		
80-81	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	2	2 нед.02 3 нед.02		
82-83	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2	3 нед.02		
84	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	1	4 нед.02		
85	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков	1	4 нед.02		
86-88	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов:(ведение-остановка-бросок) Позиционное нападение через скрестный выход.	3	4 нед.02 1 нед.03 1 нед.03		
89	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	1	1 нед.03		
90	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов:(ведение-остановка-бросок).	1	2 нед.03		

	Нападение быстрым пррывом.				
91	Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым пррывом.	1	2 нед.03		
92	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции..	1	2 нед.03		
Легкая атлетика- 10 ч.					
93	Бег на средние дистанции.	2	1 нед.05		
94	Бег 1000 м. в равномерном темпе.				
95-97	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Итоговое контрольное тестирование.	3	2 нед.05		
98-99	Бег 60м. <i>Организация и проведение пеших туристических турпоходов</i> Бег на результат 60 м.	2	3 нед.05		
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	3	3 нед.05		
101	Прыжки в высоту с 3—5 шагов		4нед.05		
102	разбега.Метание малого мяча в цель, на дальность.				

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Название темы / урока	Ча со в по те ме	Дата проведе ния	Корр екти- ровк а	Приме чание
И четверть-24 ч.					
I	Легкая атлетика- 11 ч.				
1.	Спринтерский и эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр древности. Высокий старт (15–30 м.). Бег по дистанции(40–50 м).	1	1 нед.09		
2.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Линейная эстафета.	1	1 нед.09		
3.	Высокий старт (15–30 м). Старты из различных И.п.	1	1 нед.09		
4.	Высокий старт (15–30 м.). Бег с ускорением (3 по 50 м),	1	2 нед.09		
5.	Бег на результат 60 м Контрольное тестирование.	1	2 нед.09		
6-8	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Метание мяча на заданное расстояние.	3	2 нед.09 3 нед.09		
9	Прыжок в длину (оценка техники). Техника выполнения метания мяча на дальность.	1	3 нед.09		
10-11	Бег на средние дистанции. Бег (1000 м). Контрольное тестирование	2	4 нед.09		
Кроссовая подготовка- 9 ч.					
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 12 мин.	1	4 нед.09		
13	Бег 14 мин. Преодоление препятствий.	1	1 нед.10		
14	Бег 15 мин.	1	1 нед.10		
15	Бег 16 мин.	2	1 нед.10		
16			2 нед.10		
17-18	Бег 17 мин. Преодоление препятствий.	2	2 нед.10		
19	Бег 18 мин. Преодоление препятствий.	1	3 нед.10		
20	Бег 2 км. (м-10.30, Д-14.00). Развитие выносливости.	1	3 нед.10		
Гимнастика -4 ч.					
21	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Инструктаж по ТБ. <i>Исторические сведения о развитии древних</i> Олимпийских игр.	1	3 нед.10 4 нед.10		
22	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	3	4 нед.10		
23	Опорный прыжок через козла ноги врозь.		1 нед.11		
24	Опорный прыжок через козла ноги врозь.				
II четверть- 21 ч.					

Гимнастика -14 ч.					
25-26 27 28 29	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Опорный прыжок через козла ноги врозь (учет).	5	1 нед.11 2 нед.11 2 нед.11 2 нед.11 3 нед.11		
30 31 32 33 34 35 36 37 38	Акробатика. Лазание. ОРУ с гимн. палками, мячами, скакалками. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Гимнастическая комбинация.	4 5	3 нед.11 3 нед.11 4 нед.11 4 нед.11 4 нед.11 4 нед.11 1 нед.12 1 нед.12 1 нед.12		
Волейбол- 7ч.					
39	Инструктаж по ТБ. Передача, прием мяча.	1	2 нед.12		
40	Передача, прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра	5	2 нед.12		
41	Передача, прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра		2 нед.12		
42	Передача, прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра		3 нед.12		
43-44	Передача, прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра Передача, прием мяча. Поддача мяча. Учебная игра		3 нед.12 3 нед.12		
45	Нападающий удар. Передача, прием, поддача мяча.	1	4 нед.12		
III четверть 30 ч.					
Лыжная подготовка- 15ч.					
46	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. <i>Цель и задачи современного олимпийского движения.</i>	1	1 нед.01		
47-48 49-51	Попеременный двухшажный ход.	5	1 нед.01 2 нед.01		
52-54 55-56	Одновременный бесшажный ход.	5	3 нед.01 4 нед.01		
57	Преодоление препятствий произвольным способом.	1	4 нед.01		
58	Подвижные игры на лыжах.	1	1 нед.02		
59	Лыжные гонки на 1 километр.	1	1 нед.02		
60	Прохождение дистанции до 3 километров.	1	1 нед.02		
Волейбол-11ч.					
61	Инструктаж по ТБ. <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</i> Стойки и передвижения игрока	1	2 нед.02		
62-63 64	Передача сверху 2-мя руками в парах через зону и над собой. Прием снизу 2-мя руками. Нижняя подача.	3	2 нед.02 3 нед.02		
65	Прием мяча снизу. Поддача мяча. Позиционное нападение.	1	3 нед.02		
66 67	Передача, прием мяча. Тактика свободного нападения.	4	3 нед.02 3 нед.02		

68-69			4 нед.02 4 нед.02		
70-71	Комбинации из разученных элементов волейбола.	2	4 нед.02 1 нед.03		
Баскетбол- 4 ч.					
72	Инструктаж по ТБ. <i>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</i> Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	1 нед.03		
73-74	Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами.	2	1 нед.03 2 нед.03		
75	Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	2 нед.03		
IV четверть -27ч.					
Баскетбол- 17ч.					
76	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	2 нед.03		
77	Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	1	3 нед.03		
78-79	Ведение с разной высотой отскока. Бросок 1-й рукой от плеча.	2	3 нед.03		
80	Бросок 1-й рукой от плеча. Передача 2-мя руками от груди.	1	4 нед.03		
81-82 83	Передача мяча 1-й рукой в парах. Бросок 1-й рукой от плеча.	3	4 нед.03 1 нед.04		
84-85	Передача 2-мя руками от головы в парах.	2	1 нед.04		
86	Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов.	1	2 нед.04		
87-88 89	Ведение правой, левой рукой. Перехват мяча.	3	2 нед.04 3 нед.04		
90	Ведение правой, левой рукой. Перехват мяча.	1	3 нед.04		
91-92	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2	3 нед.04 1 нед.05		
Легкая атлетика- 10 ч.					
93-94	Спринтерский и эстафетный бег. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м).	2	1 нед.05 2 нед.05		
95-96	Высокий старт (15–30 м). Старты из различных И.п. Линейная эстафета.	2	2 нед.05		
97	Бег на результат 60м. Итоговое контрольное тестирование.	1	3 нед.05		
98-99 100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом перешагивание Метание мяча.	5	3 нед.05 4 нед.05		

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часов по теме	Дата проведе -ния	Корр екти- ровк а	Прим ечан ие
Ичетверть-24 ч.					
I	Легкая атлетика- 11 ч.				
1 2-3	Спринтерский и эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. « Зарождение Олимпийских игр древности.» Высокий старт (20–40 м.). Бег по дистанции(50–60 м). Челночный бег 3х10 м.	3	1 нед.09		
4	Высокий старт (20–40 м.). Бег по дистанции(50–60 м). Челночный бег 3х10 м.	1	2 нед.09		
5	Бег на результат 60 м . Контрольное тестирование.	1	2нед.09		
6 7 8	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов.	3	2 нед.09 3 нед.09		
9	Прыжок в длину (оценка техники). Техника выполнения метания мяча на дальность.	1	3нед.09		
10-11	Бег на средние дистанции. Бег (1500 м). Контрольное тестирование.	2	4 нед.09		
II	Кроссовая подготовка- 9 ч.				
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Роль Пьера де Кубертена в становле нии и развитии Олимпийских игр современности. Бег 15 мин.	1	4 нед.09		
13	Бег 16 мин. Преодоление препятствий.	1	1нед.10		
14	Бег 17 мин.	1	1нед.10		
15 16-18	Бег 18 мин.	4	1 нед.10 2 нед.10		
19	Бег 19 мин. Преодоление препятствий.	1	3 нед.10		
20	Бег 2 км.		3 нед.10		
Гимнастика -4 ч.					
21 22-24	Инструктаж поТБ. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Опорный прыжок «согнув ноги» (дев.), «ноги врозь» (мал.).	1 3	3 нед.10 4 нед.10 1 нед.11 2 нед.11		
Ичетверть					
Гимнастика -14 ч.					
25- 29	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Учет.	5	2 нед.11		
30 31-33 34	Акробатика. Лазание. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи. Лазание по канату в 2 приема.	5	2 нед.11 3 нед.11 4 нед.11		
35-36	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок	4	4 нед.11		

37-38	назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя, без помощи Лазание по шесту в 3 приема.		1 нед.12		
Волейбол 7 ч.					
39	Инструктаж по ТБ. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.		1 нед.12		
40-41	Передача мяча сверху. Нижняя подача.		2 нед.12		
42	Передача мяча сверху. Прием снизу после подачи. Нижняя подача.		2 нед.12		
43-44			3 нед.12		
45	Передача мяча сверху. Прием снизу через сетку. Нижняя подача.		3 нед.12		
III четверть 30 ч.					
Лыжная подготовка--11 ч.					
46	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. «Наши соотечественники — олимпийские чемпионы».	1	1 нед.01		
47-48	Одновременный одношажный ход.	5	1 нед.01		
49-51			2 нед.01		
52-53	Подъем в гору скользящим шагом.	2	3 нед.01		
54-55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2	3 нед.01		
56-57	Повороты на месте махом.	2	4 нед.01		
58	Игра на лыжах «Гонки с преследованием».	1	1 нед.02		
59	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	1 нед.02		
60	Прохождение дистанции 4 километра.	1	1 нед.02		
Волейбол- 11 ч.					
61	Передача мяча сверху. Прием снизу через сетку. Нижняя подача.	1	2 нед.02		
62-63	Передача мяча сверху. Прием снизу через сетку.	4	2 нед.02		
64-65	Нападающий удар.		3 нед.02		
66-67	Комбинация из разученных элементов (прием-передача-удар).	2	3 нед.02		
			4 нед.02		
68-69	Комбинация из разученных элементов (прием-передача-удар). Тактика свободного нападения.	4	4 нед.02		
70-71			1 нед.03		
Баскетбол 4 ч.					
72	Инструктаж по ТБ.	3	1 нед.03		
73	Передвижения. Повороты. Остановка прыжком.		2 нед.03		
74	Передача 2-мя руками от груди. Ведение со средней высотой отскока.		2 нед.03		
75	Ведение мяча с низкой высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1	2 нед.03		
IV четверть -27ч.					
Баскетбол 17 ч.					
76	Ведение мяча с низкой высотой отскока.	2	3 нед.03		
77	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.				
78-79	Передача мяча с отскоком. Ведение с изменением направления. Бросок 2-мя руками от головы.	2	3 нед.03		
			4 нед.03		
80	Передачи различным способом. Быстрый прорыв (2х1). Бросок 2-мя руками от головы.	1	4 нед.03		
81-82	Передача 2-мя руками от груди. Бросок 2-мя	3	1 нед.04		

83	руками от головы. Быстрый прорыв.				
84-85 86	Передача в тройках со сменой места. Бросок 1-й рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	3	2 нед.04		
87-88	Бросок 1-й рукой от плеча. Передача 1-й рукой от плеча. Быстрый прорыв. Штрафной бросок.	2	3 нед.04		
89-90	Передача в тройках со сменой места. Бросок 1-й рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	2	3 нед.04 4 нед.04		
91-92	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок.	2	4 нед.04		
Легкая атлетика- 10 ч.					
93-95 96	Спринтерский и эстафетный бег. «Организация и проведение пеших туристических походов.» Высокий старт(20-40 м). Бег по дистанции(50–60 м). Челночный бег 3х10м.	5	1 нед.05 2 нед.05		
97	Бег на результат 60м. Итоговое контрольное тестирование.		2 нед.05		
98-99 100-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивание. Метание мяча.	5	3 нед.05 4 нед.05		

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Название темы / урока	Часо в по теме	Дата проведе -ния	Коррек ти- ровка	Примеча ние
I четверть-24 ч.					
I	Легкая атлетика- 11 ч.				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	1 нед.09		
2-5	Инструктаж по ТБ. «Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии». Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	4	1-2 нед.09		
6	Бег на результат (60 м). Контрольное тестирование.	1	2 нед.09		
7-8	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.	2	3 нед.09		
9	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1	4 нед.09		
10-11	Бег на средние дистанции. Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Контрольное тестирование	2	4 нед.09		
II Кроссовая подготовка- 9 ч.					
12-13	Бег 15 мин., преодоление горизонтальных препятствий.	2	1 нед.10		
14	Бег 16 мин., преодоление горизонтальных препятствий	1	1 нед.10		
15-16	Бег 17 мин., преодоление горизонтальных препятствий.	2	2 нед.10		
17-18-19	Бег 18 мин., преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	3	2 нед.10 3 нед.10		
20	Бег 2 км. на результат.	1	3 нед.10		
Гимнастика-4 ч.					
21	Инструктаж по ТБ. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1	4 нед.10		
22-24	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Опорный прыжок «согнув ноги»(м.) Прыжок боком с поворотом на 90*	3			
II четверть-21 ч.					
Гимнастика-14 ч.					
25-26 27-29	Строевые упражнения. Опорный прыжок. «Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.» Опорный прыжок «согнув ноги»(м.) Прыжок боком с поворотом на 90*	5	1 нед.11 2 нед.11		
30	Акробатика, лазание. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.).	1	3 нед.11		

	Мост и поворот в упор на одном колене(д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату в 2 приема.				
31-32 33-35 36-38	Кувырки назад и вперед. Длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). Лазание по канату в 2 приема. Учет.	8	3 нед.11 4 нед.12 1 нед.12		
Волейбол- 7 ч.					
39 40 41	Инструктаж по ТБ. «Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.» Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1 2	2 нед.12		
42-43	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2	3 нед.12		
44-45	Верхняя передача мяча в парах через сетку Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар.	2	3 нед.12		
III четверть-30 ч.					
Лыжная подготовка-15ч.					
46	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Наши соотечественники-чемпионы.	1	2 нед.01		
47-48 49-51	Одновременный одношажный ход.	5	2 нед.01 3 нед.01		
52-53	Коньковый ход.	2	4 нед.01		
54 55	Торможение и поворот «плугом».	2	4 нед.01 1 нед.02		
56-57	Повороты на месте махом.	2	1 нед.02		
58	Игра на лыжах «Как по часам».	1	2 нед.02		
59	Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	2 нед.02		
60	Прохождение дистанции 4,5 километра.	1	2 нед.02		
Волейбол- 11 ч.					
61-62	Верхняя передача мяча в парах через сетку Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар.	2	3 нед.02		
63 64	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар	2	3 нед.02 4 нед.02		
65	Верхняя передача мяча в парах через сетку.. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая	1	4 нед.02		

	подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам.				
66 67-69	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	4	4 нед.02 1 нед.03		
70-71	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку.	2	2 нед.03		
Баскетбол – 4 ч.					
72- 73-75	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2-мя руками от головы. Передачи 2-мя руками от груди.	4	2 нед.03 3 нед.03		
IV четверть-27ч.					
Баскетбол – 17 ч.					
76-77	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок 2-мя руками от головы с сопротивлением. Передача 1-й рукой от плеча.	2	4 нед.03		
78- 79	Ведение с сопротивлением. Передача 2-мя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	2	4 нед.03 1 нед.04		
80-81 82-83	Бросок 1-й рукой от плеча с места. Передача 1-й рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	4	1 нед.04 2 нед.04		
84 85-87	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	4	2 нед.04 3 нед.04		
88	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2*1, 3*2).	1	4 нед.04		
89- 90	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон.	2	4 нед.04		
91-92	Штрафной бросок. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 2*4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.	2	1 нед.05		
Легкая атлетика- 10 ч.					
93	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг.	1	1 нед.05		
94-96	Низкий старт (30-40 м.). Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег.	3	2 нед.05		
97	Бег на результат 60 метров. Эстафеты. Спец. беговые упр-ия. Итоговое контрольное тестирование.	1	3 нед.05		
98-99	Прыжок в высоту. Метание малого	5	3 нед.05		

100-102	мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		4 нед.05		
---------	---	--	----------	--	--

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Название темы / урока	Ча сов по те ме	Дата прове дения	Коррек тиров ка	Примеча ние
I четверть-24 ч.					
I	Легкая атлетика- 11 ч.				
1.	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	1 нед.09		
2-5	Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт (до 30 м.). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	4	1-2 нед.09		
6	Бег на результат (60 м. учет). Контрольное тестирование.	1	2 нед.09		
7-8	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	2	3 нед.09		
9	Прыжок в длину на результат (учет). Техника выполнения метания мяча с разбега.	1	3 нед.09		
10-11	Бег на средние дистанции (2 ч) Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Контрольное тестирование.	2	4 нед.09		
II	Кроссовая подготовка- 9 ч.				
12-13 14	Бег 12-15 мин., преодоление горизонтальных препятствий	3	4 нед.09 1 нед.10		
15-16 17-18 19	Бег 15-18 мин., преодоление горизонтальных препятствий. Бег 20мин.	5	1 нед.10 2 нед.10 3 нед.10		
20	Бег 2-3км. на результат. «История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).»	1	3 нед.10		
Гимнастика -4 ч.					
21	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Инструктаж по ТБ. «Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.»	1	3 нед.10 4 нед.10		
22-24	Подтягивание в висе. Прыжок ноги врозь(м.), прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	3			
II четвеь-21 ч.					
Гимнастика -14 ч.					
25-27 28-29	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Подтягивание в висе. Прыжок ноги врозь(м.), прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема.	5	1 нед.11 2 нед.11		

30-31-33-34-36-37-38	Акробатика. Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушаг. Учет.	9	2 нед.11 3 нед.11 4 нед.11 1 нед.12		
Волейбол- 7ч.					
39	Инструктаж по ТБ. «Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.»	1	1 нед.12 2 нед.12		
40	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1			
41-42	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	2	2 нед.12		
43-44-45	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	3	3 нед.12		
III четверть-30 ч.					
Лыжная подготовка-15ч.					
46	Инструктаж по Т.Б. «История и развития лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.»	1	2нед.01		
47	Развитие физических качеств; имитация лыжных ходов. Подбор лыжного инвентаря.	1	2нед.01		
48	Попеременно двухшажный ход без палок. Эстафета	1	2нед.01		
49	Попеременно двухшажный ход. Встречная эстафета	1	3нед.01		
50	Бесшажный ход. Стартовый разгон. Переход на одновременно одношажный ход.	1	3нед.01		
51	Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон, бесшажным ходом. Финиширование, одновременно одношажным ходом	1	3нед.01		
52	Подъем в гору «Елочкой»; скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги	1	4нед.01		
53	Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги	1	4нед.01		
54	Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Торможение «плугом». Поворот махом одной ноги	1	4нед.01		
55	Подъем в гору коньковым шагом. Спуск с горы в средней стойке. Поворот упором одной ноги	1	1нед.02		
56	Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов. 500х3; 1кмх2. Прохождение сложного спуска	1	1нед.02		
57	Прохождение коротких отрезков с применением изученных ходов 500х4; 1кмх2. Прохождение спуска в средней стойке.	1	1нед.02		
58	Сочетание лыжных ходов в соревновательной	1	2нед.02		

	скорости на отрезке 500м x4. Падение				
59	Распределение сил по дистанции с применением изученных ходов. Подъем в гору коньковым ходом	1	2нед.02		
60	Прохождение дистанции 2 км на результат. Спуск с горы в средней стойке.	1	2нед.02		
Волейбол-11ч.					
61	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	3нед.02		
62-63 64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	3	3 нед.02 4 нед.02		
65-67 68-70 71	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе	6	4 нед.02 1 нед.03 2 нед.03		
Баскетбол- 4ч.					
72	Инструктаж по ТБ. «Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг.»	1	2 нед.03		
73	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	2	2 нед.03		
74	Бросок 2-мя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места.		3 нед.03		
75	Бросок 1-й рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1	3нед.03		
IV четверть -27 ч.					
Баскетбол – 17 ч.					
76 77-78	Бросок 1-й рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	3	3 нед.03 4 нед.03		
79- 80	Бросок 2-мя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	2	4 нед.03		
81-83 84-85	Бросок 2-мя руками от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2), (3х3), (4х4).	5	1 нед.04 2 нед.04		
86- 87	Бросок 1-й рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	2	2 нед.04 3 нед.04		
88-89 90	Бросок 1-й рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите «заслон».	3	3нед.04 4 нед.04		
91-92	Бросок 1-й рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 3-х игроков в нападении.	2	4 нед.04		
Легкая атлетика- 10 ч.					
93 94	Бег на средние дистанции. «Организация и проведение пеших туристских походов.» Бег 1500-2000 м.	2	1 нед.05		

95	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1	2 нед.05		
96-97	Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Сдача нормативов.	2	2 нед.05		
98	Бег на результат 60 метров(учет). Эстафеты. Итоговое контрольное тестирование.	1	3 нед.05		
99-100-101-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с разбега. Спец. беговые упр.	4	3 нед.05 4 нед.05		

