

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сортовская основная общеобразовательная школа**

**РАССМОТРЕНО** на заседании  
Методического совета  
Протокол №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ О.Г.Попова

**ПРИНЯТО** на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от «26» Августа 2021г.

## **Рабочая программа**

по \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_ 5-9 классы  
(указание предмета)

Составил: учитель \_\_\_\_\_ физической культуры \_\_\_\_\_  
(преподаваемый предмет)  
\_\_\_\_\_ Черных Виктор Александрович \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

2021.г

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Цели и задачи дисциплины:**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

## **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета: «Физическая культура» Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

## **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

класс	<b>Обучающийся</b>	
	<b>Научится</b> (для базового уровня)	<b>Получит возможность научиться</b> (для повышенного уровня)

<p><b>5 класс</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре</b></p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> </ul> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник по физкультурной</li> </ul>
-----------------------	--	--

<p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p>	<p>деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</li> </ul>
--	---

	<p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их</p>	
--	---	--



выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

**Физическое совершенствование** - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

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

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в



условиях учебной и игровой  
деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на

	оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
--	---	--

<p><b>6 класс</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре:</b>          рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;          характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий</p>	<p><b>Знания о физической культуре:</b>          - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;          -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;          -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b>          -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>
-----------------------	--	---

физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование:**

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

	<p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,</p>	
--	---	--

	<p>быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li><li>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</li><li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li><li>-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>	
--	---	--

<p><b>7</b> <b>класс</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>-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;</li> <li>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями,</li> </ul>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной</li> </ul>
----------------------------------	---	--

<p>определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> <li>• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</li> <li>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</li> <li>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе</li> </ul>	<p>направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-</p>
---	--



самостоятельных занятий физической подготовкой;

**Способы**

**двигательной**

**(физкультурной) деятельности:**

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

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

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

<p><b>8 класс</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с</li> </ul>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>
-----------------------	---	---

их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

	<p>устранять их; -тестировать показатели физического</p>	
--	--	--

развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

<p><b>9 класс</b></p>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</li> <li>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,</li> </ul>	<p><b>Знания о физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li> <li>-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;</li> <li>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</li> </ul>
-----------------------	--	---

применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности:**

-вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;



	<p>действиям, анализировать особенности их выполнения,</p>	
--	--	--

	<p>выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</b></p> <p>-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	
--	--	--

### Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов				
	5	6	7	8	9
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	102	102	102	102	102

в том числе:					
практические занятия	98	98	98	98	98
контрольные работы	4	4	4	4	4
<i>Промежуточная аттестация в форме Накопительная оценка с учетом контрольно-оценочных мероприятий (норматив).</i>	<i>нормат</i>	<i>ив нормат</i>	<i>ив нормат</i>	<i>ив нормат</i>	<i>ив нормат</i>

## 2. Тематический план и содержание учебного предмета: Физическая культура

### 5 класс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>15</b>
<b>Тема 1.1. Инструкция по охране труда. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать требования инструкций. Устный опрос Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	4
<b>Тема 1.2. Высокий старт</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	2
<b>Тема 1.3. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	3
<b>Тема 1.4. Развитие скоростной выносливости</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	3

<b>Тема 1.5. Развитие скоростносиловых способностей</b>	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 6 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	3
---	--	--	---

	<u>Тестирование – прыжок в длину с места.</u>		
<b>Раздел 2. Футбол</b>			<b>13</b>
<b>Тема 2.1. Техника безопасности, правила игры, основы игры в футбол.</b>	Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. Ведение мяча по прямой линии. Варианты ведения мяча.	Знать требования инструкций.  Уметь осуществлять ведение мяча по прямой средней частью подъёма.	2
<b>Тема 2.2 Техника удара мяча.</b>	Удары по воротам на точность. Виды ударов по мячу. Действия голкипера.	Уметь выполнять удары средней частью подъёма.	3
<b>Тема 2.3. Учебнотренировочная игра в минифутбол.</b>	Упрощенная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов.  Остановка, пас и прием мяча.	Уметь играть в минифутбол без вратарей.  Уметь играть в минифутбол с вратарями.	6
<b>Тема 2.4. Ведение, пас и прием мяча.</b>	Ведение мяча, пас, прием мяча и остановки. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Совершенствовать остановку мяча подошвой в процессе ведения Совершенствовать удар средней частью подъёма. Уметь вести мяч по прямой и с обманными действиями.	1

<b>Тема 2.5. Развитие силовых и координационных способностей.</b>	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости. Развитие физических качеств.	Определять степень утомления организма во время упражнений. Использовать упражнения для развития физических качеств.	1
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>18</b>
<b>Тема 3.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки</b>	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2

	баскетбол. Правила игры в баскетбол.	(перемещения в стойке, остановка, повороты)	
<b>Тема 3.2. Ловля и передача мяча</b>	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	2
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	2
<b>Тема 3.4. Бросок мяча</b>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	2
<b>Тема 3.5. Тактика свободного нападения</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение	Корректировка техники ведения мяча.	2

	– бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»		
<b>Тема 3.6. Вырывание и выбивание мяча</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	2
<b>Тема 3.7. Нападение быстрым прорывом</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	1
<b>Тема 3.8. Взаимодействие двух игроков</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	2
<b>Тема 3.9.</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный	Уметь владеть мячом в	1

<b>Игровые задания</b>	бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	игре баскетбол.	
<b>Тема 3.10. Развитие кондиционных и координационных способностей</b>	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. <i>Тестирование – бросок мяча со штрафной линии.</i>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>18</b>
<b>Тема 4.1. Основы знаний</b>	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с сопротивлением.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	2

<b>Тема 4.2. Акробатические упражнения</b>	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений	2
<b>Тема 4.3. Развитие гибкости</b>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений	2
<b>Тема 4.4. Упражнение в висе и упорах</b>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. Корректировка техники выполнения упражнений	6
<b>Тема 4.5. Развитие силовых способностей</b>	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	3
<b>Тема 4.6. Развитие координации</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать технику.	3

<b>х способностей</b>			
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>20</b>
<b>Тема 5.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки</b>	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекач на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	4



<b>Тема 5.2. Прием и передача мяча</b>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	4
<b>Тема 5.3. Нижняя подача мяча</b>	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений	4
<b>Тема 5.4. Нападающий удар</b>	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Корректировка техники. Уметь демонстрировать технику.	4
<b>Тема 5.5. Развитие координационных способностей</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	2
<b>Тема 5.6. Тактика игры</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	2

<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<b>18</b>
<b>Тема 6.1. Развитие силовой выносливости</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров.	2

<b>Тема 6.2. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон</b>	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Корректировка техники бега	2
<b>Тема 6.3. Высокий старт</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать высокий старт	2
<b>Тема 6.4. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	4
<b>Тема 6.5. Метание мяча на дальность</b>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	2
<b>Тема 6.6. Развитие силовых способностей и прыгучести</b>	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом.	3
<b>Тема 6.7. Прыжок в длину с разбега</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. <u>Бег 1500 м - с учетом времени.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	3
<b>Всего:</b>			<b>102</b>



**6 класс**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>
<b>Тема 1.1. Инструкция по охране труда. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.</b>	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Знать требования инструкций. Устный опрос. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	3
<b>Тема 1.2. Высокий старт</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старты скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта 2 -3 x 20 – 30метров.	Уметь демонстрировать технику высокого старта	3
<b>Тема 1.3. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	3
<b>Тема 1.4. Развитие скоростной выносливости</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	6
<b>Тема 1.5. Развитие</b>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши	Уметь демонстрировать физические кондиции	5

<b>скоростно-силовых способностей</b>	– до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег 4х9 м. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>	(скоростную выносливость).	
<b>Раздел 2. Футбол</b>			<b>5</b>
<b>Тема 2.1. Техника безопасности, правила игры, основы игры в футбол.</b>	Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. Ведение мяча по прямой линии.	Знать требования инструкций.  Уметь осуществлять ведение мяча по прямой средней частью подъёма.	<i>1</i>
<b>Тема 2.2 Техника удара мяча.</b>	Удары по воротам на точность.	Уметь выполнять удары средней частью подъёма.	<i>1</i>
<b>Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.</b>	Упрощенная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов.	Уметь играть в мини-футбол безвратарей.  Уметь играть в мини-футбол свратарями.	<i>1</i>
<b>Тема 2.4. Ведение мяча.</b>	Ведение мяча, пас, прием мяча и остановки. Учебная игра.	Совершенствовать остановку мяча подошвой в процессе ведения Совершенствовать удар средней частью подъёма. Уметь вести мяч по прямой и с обманными действиями.	<i>1</i>
<b>Тема 2.5 Развитие силовых и</b>	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости. Развитие физических качеств.	Определять степень утомления организма во время упражнений.	<i>1</i>

<b>координационны х способностей.</b>		Использовать упражнения для развития физических качеств.	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>16</b>
<b>Тема 3.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки</b>	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	<b>1</b>
<b>Тема 3.2. Ловля и передача мяча</b>	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	<b>1</b>
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<b>1</b>
<b>Тема 3.4. Бросок мяча</b>	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	<b>2</b>
<b>Тема 3.5. Тактика свободного нападения</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники ведения мяча.	<b>2</b>
<b>Тема 3.6. Вырывание и выбивание мяча</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок	Корректировка техники ведения мяча.	<b>2</b>

	одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра		
<b>Тема 3.7. Нападение быстрым прорывом</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	1
<b>Тема 3.8. Взаимодействие двух игроков</b>	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	2
<b>Тема 3.9. Игровые задания</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	2
<b>Тема 3.10. Развитие кондиционных и координационны х способностей</b>	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.  <i>Тестирование – бросок мяча со штрафной линии.</i>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>21</b>
<b>Тема 4.1. Основы знаний</b>	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с сопротивлением .	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	2
<b>Тема 4.2. Акробатические упражнения</b>	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Корректировка техники выполнения упражнений	3
<b>Тема 4.3. Развитие гибкости</b>	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений	2

<p><b>Тема 4.4.</b> <b>Упражнение в висях и упорах</b></p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висях и висах на согнутых руках; поднимание прямых ног в висях. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная. Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 4.5.</b> <b>Развитие силовых способностей</b></p>	<p>ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>	<p>6</p>
<p><b>Тема 4.6.</b> <b>Развитие координационных способностей</b></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику.</p>	<p>4</p>
<p><b>Раздел 5. Волейбол</b></p>			<p>23</p>
<p><b>Тема 5.1. Стойки и передвижения, повороты, остановки</b></p>	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 5.2. Прием и передача мяча</b></p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>5</p>



	передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веребочка под ногами».		
<b>Тема 5.3. Нижняя подача мяча</b>	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений	5
<b>Тема 5.4. Нападающий удар</b>	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Корректировка техники. Уметь демонстрировать технику.	3
<b>Тема 5.5. Развитие координационных способностей</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	3
<b>Тема 5.6. Тактика игры</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	3
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<b>17</b>
<b>Тема 6.1. Развитие силовой выносливости</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции Тестирование бега на 1000 метров.	3
<b>Тема 6.2. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон</b>	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Корректировка техники бега	2
<b>Тема 6.3.</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с	Уметь демонстрировать	1

<b>Высокий старт</b>	пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	высокий старт	
<b>Тема 6.4. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</b>	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры Бег 60 метров – на результат. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	2
<b>Тема 6.5. Метание мяча на дальность</b>	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	3
<b>Тема 6.6. Развитие силовых способностей и прыгучести</b>	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом.	3
<b>Тема 6.7. Прыжок в длину с разбега</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. <u>Бег 1500 м - с учетом времени.</u>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	3
<b>Всего:</b>			<b>102</b>

7 класс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>15</b>
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт</b>	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Олимпийские игры древности. Виды легкой атлетики	Демонстрируют технику низкого старта.	<i>1</i>
<b>Тема 1.2. Стартовый разгон</b>	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Дыхание во время выполнения физических упражнений.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>4</i>
<b>Тема 1.3. Бег на короткие дистанции</b>	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. История зарождения олимпийского движения в России.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	<i>1</i>
<b>Тема 1.4. Бег 30 метров</b>	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Питание и питьевой режим	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	<i>1</i>

<b>Тема 1.7. Кросс 1000 метров. Развитие</b>	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Здоровый образ жизни.	Учиться измерять ЧСС.	<i>1</i>
<b>выносливости</b>			
<b>Тема 1.8. Прыжок в длину с места.</b>	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	<i>1</i>
<b>Тема 1.9. Бег на средние дистанции</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.	Бег 1000 м	<i>1</i>
<b>Тема 1.10 Бег на 1500 метров</b>	Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег. Гигиенические требования.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1500 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>4</i>
<b>Тема 1.12. Прыжки в длину с места. Развитие скоростносиловых качеств</b>	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	<i>1</i>
<b>Раздел 2. Футбол</b>			<b><i>16</i></b>

<b>Тема 2.1. Техника безопасности, правила игры, основы игры в</b>	Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. Ведение мяча по прямой линии. Варианты ведения мяча.	Знать требования инструкций. Уметь осуществлять ведение мяча по прямой средней частью подъёма.	3
--	---	---	---

<b>футбол.</b>			
<b>Тема 2.2 Техника удара мяча.</b>	Удары по воротам на точность. Виды ударов по мячу. Действия голкипера.	Уметь выполнять удары средней частью подъёма.	3
<b>Тема 2.3. Учебнотренировочная игра в минифутбол.</b>	Упрощенная игра в мини-футбол. Комбинации из изученных элементов. Остановка, пас и прием мяча.	Уметь играть в мини-футбол без вратарей. Уметь играть в мини-футбол с вратарями.	6
<b>Тема 2.4. Ведение, пас и прием мяча.</b>	Ведение мяча, пас, прием мяча и остановки. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Совершенствовать остановку мяча подошвой в процессе ведения Совершенствовать удар средней частью подъёма. Уметь вести мяч по прямой и с обманными действиями.	2
<b>Тема 2.5. Развитие силовых и координационных способностей.</b>	Круговая тренировка на развитие силы и выносливости. Развитие физических качеств.	Определять степень утомления организма во время упражнений. Использовать упражнения для развития физических качеств.	2
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			<b>20</b>
<b>Тема 3.1. Стойка и передвижение игрока</b>	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2

<b>Тема 3.2. Ведение мяча на месте</b>	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Режим дня школьника	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2
<b>Тема 3.3. Ведение мяча в движении</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после	Оценка техники стойки и	2

	ловли. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	передвижения игрока	
<b>Тема 3.4. Стойки и повороты</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2
<b>Тема 3.5. Передача мяча на месте</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2
<b>Тема 3.6. Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2
<b>Тема 3.7. Броски мяча одной и двумя руками</b>	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2
<b>Тема 3.8. Ведение мяча с изменением скорости</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	2

<b>Тема 3.9. Ведение мяча с изменением скорости</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	2
<b>Тема 3.10. Броски мяча в кольцо</b>	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств <i>Тестирование – штрафной бросок.</i>	Оценка техники броска мяча в кольцо	2
<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>16</b>

<b>Тема 4.1. Основы знаний. Инструктаж по ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки</b>	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные причины травматизма.	Знать причины травматизма.	4
<b>Тема 4.2. Акробатика. Кувырок вперед и назад</b>	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Режим дня школьника	Описывают технику ОРУ. Описывают технику данных упражнений, четко выполняют строевые приемы.	1
<b>Тема 4.3. Стойка на лопатках</b>	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие питание и питьевой режима координационных способностей.	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	1
<b>Тема 4.4. Акробатические соединения</b>	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости Акробатические соединения. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека . Знаменитые чемпионы России	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.	2

<b>Тема 4.5. Висы.</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений.	2
<b>Тема 4.6. Мост из положения лежа стоя</b>	Мост из положения лежа и стоя. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	Соблюдение правил техники безопасности. Страховка	1
<b>Тема 4.7. Упражнения и комбинации на</b>	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Гимнастические комбинации. Гимнастические комбинации 3-4 элемента.	Соблюдение правил техники безопасности. Страховка и помощь во время выполнения	2

<b>гимнастических брусьях</b>	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	гимнастических упражнений	
<b>Тема 4.8. Упражнения на бревне</b>	Упражнения на бревне. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Техника выполнения упражнения на бревне	1
<b>Тема 4.9. Опорный прыжок. Строевые упражнения</b>	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Техника выполнения опорного прыжка	2
<b>Раздел 5. Волейбол</b>			<b>16</b>
<b>Тема 5.1. Основы волейбола. Техника безопасности при игре волейбол</b>	Стойки и передвижения. Техника безопасности при игре в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Режим дня школьника Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают основными приемами игры.	4
<b>Тема 5.2. Совершенствование верхней передачи мяча</b>	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Питание и питьевой режим	Играть в волейбол по упрощенным правилам;	4



<b>Тема 5.3. Закрепление нижней прямой передачи</b>	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Нижняя прямая подача. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками и нижней прямой подачи	<i>4</i>
<b>Тема 5.4. Учебнотренировочная игра</b>	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Играть в волейбол по упрощенным правилам;	<i>4</i>
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<b><i>19</i></b>

<b>Тема 6.1. Прыжки в высоту способом «перешагивание»</b>	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 35 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Виды легкой атлетики	Уметь прыгать в высоту с разбега,	<i>1</i>
<b>Тема 6.2. Прыжки в высоту 5-7 беговых шагов</b>	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Режим дня школьника	Уметь прыгать в высоту с разбега,	<i>1</i>
<b>Тема 6.3. Прыжки в высоту 7-9 беговых шагов</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега,	<i>1</i>
<b>Тема 6.4. Прыжки в высоту</b>	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивание (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега, Техника выполнения прыжка в высоту	<i>3</i>
<b>Тема 6.5. Высокий старт</b>	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	<i>1</i>

<b>Тема 6.6. Стартовый разгон</b>	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	1
<b>Тема 6.7. Прыжки в длину с места</b>	Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут	Совершенствовать технику исполнения	1
<b>Тема 6.8. Челночный бег 3x10 м.</b>	Челночный бег 3x10м. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	Совершенствовать технику исполнения	1
<b>Тема 6.9. Бег на дистанции</b>	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. . Бег на короткие дистанции, эстафетный бег.  <i>Тестирование – бег 1500 м.</i>	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	6
<b>Тема 6.10. Метание малого мяча</b>	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2
<b>Тема 6.11. Игра в футбол. Итоговый урок</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Поведение в экстремальных ситуациях	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам	1
<b>Всего:</b>			<b>102</b>

## 8 класс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Объем часов
1	2		3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>
<b>Тема 1.1 . Т/ Б при проведении занятий по легкой атлетике.</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	<i>1</i>
<b>Тема 1.2 . Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	2
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	2
<b>Тема 1.4. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	2
<b>Тема 1.5. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	2

<b>Тема 1.6. Бег на результат 1000 м.</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя гимнастика.	Бег 1000 м	2
<b>Тема 1.7. Низкий старт. Эстафетный бег.</b>	Низкий старт ( 30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	2
<b>Тема 1.8. Бег на результат 30 м. эстафетный бег</b>	Низкий старт ( 30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	2
<b>Тема 1.9. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность</b>	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 1315 беговых шагов; метать мяч на дальность.	2

<b>Тема 1.10. Прыжок в длину с места.</b>	ОРУ, развитие прыгучести, спец. прыжковые упр., прыжки в полуприседе (на месте с продвижением в разные стороны). <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>	Правильность техники выполнения упражнения	2
<b>Тема 1.11. Развитие физических качеств.</b>	Развитие выносливость и координационных способностей.	Правильность техники выполнения упражнения	1

## Раздел 2. Гимнастика

**18**

<b>Тема 2.1. Правила ТБ. Правила страховки. Выполнение строевых команд. Упражнения в вися</b>	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из вися на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.	Корректировка техники выполнения упражнений	4
<b>Тема 2.2. Комбинация на перекладине</b>	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине .	Корректировка техники выполнения упражнений	2

<b>Тема 2.3 Подъем и переворот на технику</b>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	2
<b>Тема 2.4. Строевые упражнения. Переноска груза на плечах. Упражнения в равновесии</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	4
<b>Тема 2.5. Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики), мост</b>	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	Корректировка техники выполнения упражнений.	3

<b>и поворот на одном колене (девочки)</b>	<i>Тестирование -подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</i>		
<b>Тема 2.6. Зачет: техника выполнения акробатических элементов</b>	Развитие силовых и координационных способностей.	Демонстрация правильности выполнения акробатических элементов	3

### Раздел 3. Баскетбол

<b>20</b>			
<b>Тема 3.1. Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте</b>	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	3

<p><b>Тема 3.2</b> <b>Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Передача мяча разными способами</b></p>	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.</p>	<p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p>	<p>5</p>
<p><b>Тема 3.3.</b> <b>Сочетание приемов передвижения и остановки игрока.</b></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p> <p><i>Тестирование – штрафной бросок.</i></p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>	<p>4</p>

<p><b>Штрафной бросок</b></p>			
<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте</b></p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 3.5.</b> <b>Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра</b></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p>	<p>Корректировка техники ведения мяча.</p>	<p>4</p>

<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>20</b>
<b>Тема 4.1. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача</b>	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	4
<b>Тема 4.2. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача</b>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	3
<b>Тема 4.3. Комбинация из разученных перемещений. Подача в тройках после перемещения</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	3
<b>Тема 4.4. Стойка и перемещение игрока. Комбинация из освоенных элементов</b>	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров..	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	4

<b>Тема 4.5. Учебная игра в волейбол. Правила игры в волейбол</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	6
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			<b>17</b>
<b>Тема 5.1. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 4050м.	1
<b>Тема 5.2. Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	1
<b>Тема 5.3. Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	1
<b>Тема 5.4.. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения</b>	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	1
<b>Тема 5.5. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.</b>	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	2



<b>Тема 5.6. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.</b>	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	2
<b>Тема 5.7. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).</b>	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	1
<b>Тема 5.8. Низкий старт. Эстафетный бег</b>	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	2
<b>Тема 5.9. Бег на результат 30 м.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Тестирование – бег 30 метров.</i>	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	1
<b>Тема 5.10. Эстафетный бег</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	1
<b>Тема 5.11. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность</b>	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 1315 беговых шагов; метать мяч на дальность.	3

<b>Тема 5.12. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики).</b> Упражнение на пресс количество раз за 30 сек.	ОРУ, развитие прыгучести, спец. прыжковые упр., прыжки в полуприседе (на месте с продвижением в разные стороны).	Правильность техники выполнения упражнения	<i>1</i>
<b>Всего:</b>			<b>102</b>

### 9 класс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Объем часов
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>
<b>Тема 1.1 . Т/ Б при проведении занятий по легкой атлетике.</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	2

<b>Тема 1.2 . Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	2
<b>Тема 1.3. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	2
<b>Тема 1.4. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	2
<b>Тема 1.5. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	2
<b>Тема 1.6. Бег на</b>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Утренняя	Бег 1000 м	2
<b>1000 м.</b>	гимнастика.		
<b>Тема 1.7. Низкий старт. Эстафетный бег.</b>	Низкий старт ( 30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	2
<b>Тема 1.8. Бег на результат 30 м. эстафетный бег</b>	Низкий старт ( 30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	2

<b>Тема 1.9. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность</b>	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с 1315 беговых шагов; метать мяч на дальность.	2
<b>Тема 1.10. Прыжок в длину с места.</b>	ОРУ, развитие прыгучести, спец. прыжковые упр., прыжки в полуприседе (на месте с продвижением в разные стороны). <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>	Правильность техники выполнения упражнения	1
<b>Тема 1.11. Развитие физических качеств.</b>	Развитие выносливость и координационных способностей.	Правильность техники выполнения упражнения	1
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>22</b>
<b>Тема 2.1. Правила ТБ. Правила страховки. Выполнение строевых команд. Упражнения в висе</b>	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.	Корректировка техники выполнения упражнений	5
<b>Тема 2.2. Комбинация на перекладине</b>	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	2
<b>Тема 2.3 Подъем и переворот на технику</b>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	3
	способностей.		

<p><b>Тема 2.4.</b> <b>Строевые упражнения.</b> <b>Переноска груза на плечах.</b> <b>Упражнения в равновесии</b></p>	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 2.5.</b> <b>Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики), мост и поворот на одном колене (девочки)</b></p>	<p>ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений.</p>	<p>4</p>
<p><b>Тема 2.6.</b> <b>Развитие физических качеств.</b></p>	<p>Развитие силовых и координационных способностей.</p>	<p>Демонстрация правильности выполнения акробатических элементов</p>	<p>4</p>
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>			<p><b>20</b></p>
<p><b>Тема 3.1.</b> <b>Сочетание приемов передвижений и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте</b></p>	<p>Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)</p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 3.2</b> <b>Сочетание приемов</b></p>	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля</p>	<p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p>	<p>6</p>

<b>передвижений и остановки игрока. Передача мяча разными способами</b>	мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.		
<b>Тема 3.3. Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Штрафной бросок</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра  <i>Тестирование – штрафной бросок.</i>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	4
<b>Тема 3.4. Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте</b>	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	3
<b>Тема 3.5. Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	4
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>22</b>
<b>Тема 4.1. Стойка и перемещение</b>	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые	Дозировка индивидуальная	4

<b>игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача</b>	упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.		
<b>Тема 4.2. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку</b>	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	3
<b>Тема 4.3. Комбинация из разученных перемещений. Подача в тройках после перемещения</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	5
<b>Тема 4.4. Стойка и перемещение игрока. Комбинация из освоенных элементов</b>	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.  <i>Тестирование – верхняя прямая подача мяча.</i>	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	4
<b>Тема 4.5. Учебная игра в волейбол. Правила игры в волейбол</b>	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	6
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			<b>18</b>

<b>Тема 5.1. Т /Б при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 4050м.	2
<b>Тема 5.2. Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	1
<b>Тема 5.3. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.</b>	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	1
<b>Тема 5.4. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения</b>	Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	1
<b>Тема 5.5. Бег 60м. Специальные беговые упражнения.</b>	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	1
<b>Тема 5.6. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.</b>	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	2



<b>Тема 5.7.</b>	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Расширение двигательного	2
<b>.Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов разбега.</b>	Специальные беговые упражнения.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	
<b>Тема 5.8. Низкий старт. Эстафетный бег</b>	Низкий старт ( 30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	2
<b>Тема 5.9. Бег на короткие дистанции.</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	1
<b>Тема 5.10. Бег 60 м. Эстафетный бег</b>	Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию	1
<b>Тема 5.11. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность</b>	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. <i>Тестирование – прыжок в высоту способом «перешагивание»</i>	Уметь: прыгать в длину с 1315 беговых шагов; метать мяч на дальность.	3
<b>Тема 5.12. Прыжки в длину с места.</b>	ОРУ, развитие прыгучести, спец. прыжковые упр., прыжки в полуприседе (на месте с продвижением в разные стороны).	Правильность техники выполнения упражнения	1
<b>Всего:</b>			<b>102</b>

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основные источники:

класс	Название учебника	Автор, издательство, год
-------	-------------------	--------------------------

<p><b>5</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие</li> <li>2. Система физического воспитания в образовательных учреждениях</li> <li>3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник.</li> <li>4. Физическая культура 5 – 7 класс: Учебник</li> </ol>	<p>Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.</p> <p>Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.</p> <p>Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.</p> <p>Под ред. М.Я.Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 239с.</p>
<p><b>6</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие</li> <li>2. Система физического воспитания в образовательных учреждениях</li> <li>3. Физическая культура и физическая подготовка:</li> </ol>	<p>Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.</p> <p>Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.</p>

	<p>Учебник.</p> <p>4. Физическая культура 5 – 7 класс: Учебник</p>	<p>Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.</p> <p>Под ред. М.Я.Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 239с.</p>
7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие</li> <li>2. Система физического воспитания в образовательных учреждениях</li> <li>3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник.</li> <li>4. Физическая культура 5 – 7 класс: Учебник</li> </ol>	<p>Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.</p> <p>Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.</p> <p>Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.</p> <p>Под ред. М.Я.Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 239с.</p>

<p><b>8</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие</li> <li>2. Система физического воспитания в образовательных учреждениях</li> <li>3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник.</li> <li>4. Физическая культура 8-9 класс: Учебник</li> </ol>	<p>Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.</p> <p>Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.</p> <p>Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.</p> <p>Под ред. М.Я.Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 239с.</p>
<p><b>9</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5–11 классов. Методическое пособие</li> <li>2. Система физического воспитания в образовательных учреждениях</li> <li>3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник.</li> <li>4. Физическая культура 8-9 класс: Учебник</li> </ol>	<p>Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.</p> <p>Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.</p> <p>Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.</p> <p>Под ред. М.Я.Виленский. – М.: Просвещение, 2015. – 239с.</p>

Интернет-ресурсы: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

[http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp\\_88949i15913.html](http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html)

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>