

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»  
городского округа Самара

Программа рассмотрена на  
заседании МО учителей художественно –  
эстетического цикла  
Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.  
Председатель МО учителей художественно –  
эстетического цикла

Гераськов В.В.

Проверено:

Заместитель директора

Жакипова И.В. /Колохова И.В./

«31» августа 2021г.

Утверждаю:

Директор С.Ильина С.С.

«31» августа 2021г.

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«Физическая культура»**

Класс: 5-9

Программу составил  
Гераськов В.В., учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Самара, 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Гераськовым В.В. на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.),

*и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:*

### **1) Авторская учебная программа:**

Лях В.И «Физическая культура. Примерные рабочие программы» М. Просвещение, 2021

## 2) Учебники:

«Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021);  
«Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также, учитывая требования СанПиН, рассчитана на проведение уроков, включая теоретическую подготовку.

### I. Цели и задачи предмета «Физическая культура»

*Цель* школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

### II. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

### **III. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на **510** ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю с 5 по 9 классы ежегодно), (34 учебных недели, 102 часа ежегодно).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **IV. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания

предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

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

#### ***В области нравственной культуры:***

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

#### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### ***В области эстетической культуры:***

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

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

#### ***В области физической культуры:***

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

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

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

#### ***В области познавательной культуры:***

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

### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### ***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### ***В области физической культуры:***

- 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.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### ***В области трудовой культуры:***

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



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

#### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### ***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **V. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операционный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### Тематическое планирование по физической культуре (5–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	68	68	75	68	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	-	-	18	-	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	18	14	18
1.4	Легкая атлетика	17	17	21	17	21
1.5	Кроссовая подготовка	15	15	18	15	18
2	<b>Вариативная часть</b>			27		27
2.1	Баскетбол	22	22	27	22	27
	<b>Итого</b>	68	68	102	68	102

### Содержание программного материала

Разделы	5 класс	6 класс	7класс	8класс	9класс
<b>Знания о физической культуре</b>					
<b>История физической культуры</b>	Олимпийские игры древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх (виды состязаний, известные участники и победители).	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.	История зарождения олимпийского движения в России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх..	Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное, их цель, содержание и формы организации).
<b>Физическая культура (основные понятия)</b>	Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	Спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
<b>Физическая культура человека</b>	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья	Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

			Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).	Характеристика типовых травм и причины их возникновения.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>					
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).	Планирование занятий физической культурой. Составление (совместно с учителем) планов занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физической подготовленности.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	Организация досуга средствами физической культуры. характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.  Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.  Самоконтроль за изменением частоты сердечных	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдения за	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.	Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки

	сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.	сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.	динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений		
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>					
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>Беговые упражнения</b> <i>Овладение техникой спринтерского бега</i>	Высокий старт от 10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м  Бег на результат 60 м	Высоким старт от 15 до 30 м.  Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м,	Высокий старт от 30 до 40 м  Бег с ускорением от 40 до 60 м, Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.  Совершенствование двигательных способностей
<i>Овладение техникой длительного бега</i>	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м,	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 2000 м	Бег в равномерном темпе: мальчики до 25 мин, девочки до 20 мин.  Бег на 2000 м

<p><b>Прыжковые упражнения</b> <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p>	<p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p>	<p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>
<p><b>Метание малого мяча</b> <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на «штанное» расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы* от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.-</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную</p>	<p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12-14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх.</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и п с места и с двухчетырех шагов вперед-вверх</p>

	броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.		высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх		
<b>Развитие выносливости</b>	<b>5—7 классы</b> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка		Длительный бег в режиме умеренной интенсивности		
<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.		Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование скоростно-силовых способностей	
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<b>5—9 классы</b> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью				
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5-7 классы</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной</b>	<b>5—7 классы</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей		Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных		

<b>физической подготовкой</b>	на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены		
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	5—7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий				
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					
<b>Краткая характеристика видов спорта</b>  <b>Требования к технике безопасности</b>	История гимнастики.  Виды гимнастики.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	
<b>Организующие команды и приемы</b>	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Освоение общеразвивающих упражнений без</b>	5—7 классы  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.		Совершенствование двигательных способностей  Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений		



<b>предметов на месте и в движении</b>	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах				
<b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажеров и эспандеров	
<b>Опорные прыжки Освоение опорных прыжков</b>	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
<b>Акробатические упражнения и комбинации Освоение акробатических упражнений</b>	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега  Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
<b>Ритмическая гимнастика (девочки)</b>	Простейшие композиции, включающие в себя	Простейшие композиции, включающие	Композиции, включающие в себя элементы	Повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким	Композиции из освоенных стилизованных

	стилизированные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).	стилизированные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).	хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.	шагом. Стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища.	общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений.
<b>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</b>	Ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).	Поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.	Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.	Ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.	Танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация.
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</b>	Махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.	Подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.	Из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.	Размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.	Из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация.
<b>Развитие координационных способностей</b>				Совершенствование координационных способностей	
				Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения.

Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

### **Развитие силовых способностей и силовой 'выносливости**

5 - 7 классы

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

### **Развитие скоростно-силовых способностей**

5 – 7 классы

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

### **Развитие гибкости**

5—7 классы

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

### **Знания о физической культуре**

5—7 классы

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение

Совершенствование скоростно-силовых способностей

Совершенствование двигательных способностей

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

Совершенствование двигательных способностей и гибкости

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

техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений

### **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой**

5—7 классы

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

### **Овладение организаторскими умениями**

5—7 классы

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

### **Спортивные игры. Баскетбол**

<b>Краткая характеристика вида спорта</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.		
<b>Требования к технике безопасности</b>	Правила техники безопасности		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с	Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

			пассивным сопротивлением защитника	
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.		Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.
<b>Освоение ловли и передачи мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками с отскока от пола.	Передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с	Дальнейшее закрепление техники, ловли и передач мяча

			пассивным сопротивлением защитника.  Передача мяча одной рукой сбоку;	
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча.	Перехват мяча	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивание мяча, перехват.	Совершенствование техники вырывания и выбивание мяча, перехвата
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Дальнейшее обучение технике движений	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Дальнейшее обучение технике движений	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Дальнейшее закрепление тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Игра по правилам мини- баскетбола дальнейшее обучение технике движений	Игра по упрощённым правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей	

<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.			
<b>Требования к технике безопасности</b>	Правила техники безопасности.			
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение техники движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Игра по упрощённым правилам волейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		Давнейшее обучение технике движений	Совершенствование координационных способностей

<b>дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>				
<b>Развитие выносливости</b>	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин		Дальнейшее развитие выносливости.	Совершенствование выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей ~</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку		Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.				
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар при встречных передачах
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар		Совершенствование  Координационных способностей	



<b>координационных способностей</b>				
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Совершенствование Координационных способностей	
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций	Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
<b>Знания о спортивной игре</b>	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики	
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в			

судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

## Спортивные игры. Футбол

<b>Краткая характеристика вида спорта</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности			
<b>Требования к технике безопасности</b>				
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Дальнейшее закрепление техники	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой-бкл.  Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы-7кл.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью

	внутренней стороной стопы.		Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.	подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу  и остановок мяча
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Совершенствование техники ведения мяча	
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Совершенствование техники ударов по воротам	
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие коор- динационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		Совершенствование техники владения мячом	

<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Совершенствование техники перемещений, владения мячом
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Совершенствование тактики игры
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Дальнейшее закрепление техники.	Дальнейшее развитие психомоторных способностей

## VI. Планируемые результаты изучения учебного предмета «физическая культура»

### Знания о физической культуре

#### *Выпускник научится:*

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## Физическое совершенствование

### *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять 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.

### *Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- VII. Требования к уровню физической подготовленности обучающихся (базовый уровень)
- **Уровень физической подготовленности обучающихся 11 – 15 лет**
  - Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий

		(тест)				
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые		11	1	4 - 5	6 и выше

		Подтягивание: на высокой перекладине из вися	12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

• Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение  (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше



			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

- 
- **Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)**
- *Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*
- 
- 
- **VIII. Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре**
- Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.
- Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.
- Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

- Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

•

#### • **Контроль уровня обученности**

- Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

•

#### • **Оценка физкультурных знаний**

- Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.
- **Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.
- **Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
- **Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

•

#### • **Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

- **Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- **Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
- **Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

•

#### • **Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

- **Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
- **Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
- **Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.
- **Оценка «2»** - ставится за осознанное, умышленное нарушение техники безопасности.

•

#### • **IX. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

• **Учебно-методическое обеспечение**

• Для обучающихся:

- 1. Учебник "Физическая культура 5-7 класс , под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012
- 2. Учебник "Физическая культура 8-9, Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012

Для учителя:

- 1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
- 2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы.
- 3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы, М.: Просвещение, 2016)

• **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

- Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:
- **Д** - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- **К** - комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);
- **Г** - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	

4.16	Музыкальный центр	Д	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)	С раздевалками для мальчиков и девочек	
5.2	Кабинет учителя	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды	
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры	
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	

## Поурочное планирование в 5 классе

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>			
1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут Кроссовый бег до 12 минут Кроссовый бег до 13 минут Кроссовый бег до 14 минут Кроссовый бег до 15 минут Кроссовый бег до 16 минут Кроссовый бег до 17 минут Кроссовый бег до 17 минут Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	10 часов	1,2,3,4 недели  Сентябрь
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
11,12,13,14,15	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м Скоростной бег до 40 м Тестирование 3х10 Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	5 часов	4,5 неделя  Сентябрь
16,17,18	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места. Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	3 часа	5 неделя  Октябрь

<b>19,20</b>	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель Метание малого мяча в вертикальную цель  Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	2 часа	6 неделя  Октябрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 7 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>21,22,23,24,25,26,27</b>	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Прием, передача, удар Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	7 часов	7,8,9 недели  Октябрь
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>28,29,30,31,32,33</b>	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением Круговая тренировка Кувырок вперед Кувырок назад Стойка на лопатках Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	6 часов	10,11 недели  Ноябрь
<b>34,35,36,37,38,39</b>	«Мост» из положения, лежа на спине Комбинация из освоенных элементов Контрольный урок комбинация из освоенных элементов Висы Опорный прыжок Круговая тренировка	6 часов	12,13 недели  Ноябрь

40,41,42,43,44,45	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения в равновесии Прыжки в скакалку в тройках Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек Лазанье по канату в два приема Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	6 часов	14,15 недели  Декабрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 3 часа)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
46,47,48	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	3 часа	16 неделя  Декабрь
<b>Спортивные игры (баскетбол, 27 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой Ведение мяча с изменением направления движения Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Броски в кольцо одной и двумя руками с места Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места Вырывание и выбивание мяча	27 часов	17,18,19,20,21,  22,23,24,25 недели  Январь  Февраль  Март

	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо Игровые задания 2:1, 3:1 Игровые задания 3:2, 3:3 Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол		
--	---	--	--

**Спортивные игры (волейбол, 6 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
76,77,78,79,80,81	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Передача мяча над собой и через сетку Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками Развитие координационных способностей	6 часов	26,27 недели  Март

**Спортивные игры (волейбол, 2 часа)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
82,83,	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	2 часа	28 неделя  Апрель

**Легкая атлетика (11 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
84,85,86,	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м Скоростной бег до 40 м	3 часа	28,29 недели



	Тестирование 3х10м		Апрель
<b>87,88,89,90,91</b>	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	5 часов	29,30 недели  Апрель
<b>92,93,94</b>	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков	3 часа	30,31 недели  Апрель
<b>Кроссовая подготовка (8часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>95,96,97,98,99, 100,101,102</b>	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут Кроссовый бег до 12 минут Кроссовый бег до 13 минут Кроссовый бег до 14 минут Кроссовый бег до 15 минут Кроссовый бег до 16 минут Кроссовый бег до 17 минут Кроссовый бег до 17 минут Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	8 часов	32,33,34 недели  Май

## Поурочное планирование в 6 классе

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>			
1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	<p>Техника безопасности на уроках.</p> <p>Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (14 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат (2000 м – м., 1000 м – д.). Развитие выносливости.</p>	10 часов	1,2,3,4 недели  Сентябрь
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
11,12,13,14,15	<p>Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку.</p>	5 часов	4,5 неделя

	Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3 мин в медленном темпе с ускорением до 100м. Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег до 3 мин. Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин.		Сентябрь
16,17,18	Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30 м с высокого старта. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 60 м с низкого старта.	3 часа	5 неделя Октябрь
19,20	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	2 часа	6 неделя Октябрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 7 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
1	2	3	4
21,22,23,24,25,26,27	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	7 часов	7,8,9 недели Октябрь
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
1	2	3	4
28,29,30,31,32,33	Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений типа зарядки. Кувырки вперед и назад слитно. Лазание по канату в два и три приёма. Кувырки вперед и назад слитно. Лазание по канату. Наклон вперед сидя на полу. Акробатическое соединение из 3 элементов. Акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами. Комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату. Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение. Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку. Подтягивание. Висы и подтягивание из висов. Игра «Гонка мячей».	6 часов	10,11 недели Ноябрь

<b>34,35,36,37,38,39</b>	<p>Подъём переворотом на низкой перекладине.  Опорный прыжок. Опорный прыжок ноги врозь через козла.  Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на перекладине.  Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.  Преодоление полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.  Подтягивание. Полоса препятствий.</p>	6 часов	12,13 недели  Ноябрь
<b>40,41,42,43,44,45</b>	<p>Комбинированная эстафета.  Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Ноги врозь.  Висы и подтягивание из висов. Эстафета.  Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.  Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом.  Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.</p>	6 часов	14,15 недели  Декабрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 3 часа)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>46,47,48</b>	<p>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой  Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.   Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.</p>	3 часа	16 неделя  Декабрь
<b>Спортивные игры (баскетбол, 27 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируе-мые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75</b>	<p>Передачи и ловля мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.  Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.  Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»  Комплекс УГГ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.  Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.  Бросок мяча по кольцу после ведения. Прыжок в длину с места.  Бросок по кольцу после ведения. Эстафеты с ведением мяча.</p>	27 часов	17,18,19,20,21,  22,23,24,25 недели  Январь

	<p>Элементов баскетбола. Бросок по кольцу после ведения.          Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.          Комплекс упражнений с мячами. Навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.          Тренировка в подтягивании. Двусторонняя игра 3х3.          Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».          Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».          Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.          Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.          Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока          Остановка мяча прыжком и в шаге          Передача двумя руками от груди в движении в парах          Передачи мяча в тройках с перемещением          Броски после ведения          Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол          Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.</p>		<p>Февраль  Март</p>
--	---	--	------------------------------

**Спортивные игры (волейбол, 6 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
76,77,78,79,80,81	<p>Верхняя и нижняя передачи мяча над собой            Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.            Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.            Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.            Перемещения приставными шагами, боком.</p>	6 часов	<p>26,27 недели  Март</p>

**Спортивные игры (волейбол, 2 часа)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
82,83,	<p>Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.            Учебная игра в мини-волейбол.</p>	2 часа	<p>28 неделя  Апрель</p>

**Легкая атлетика (11 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
84,85,86,	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». ОРУ со скакалками. Прыжки в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	3 часа	28,29 недели Апрель
87,88,89,90,91	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка». Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м. Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м. Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	5 часов	29,30 недели Апрель
92,93,94	Прыжки в длину с разбега, метание мяча. Медленный бег до 5 мин. Прыжки в длину с разбега, метание мяча. Медленный бег до 5 мин. Встречные эстафеты с предметами. Встречные эстафеты с предметами	3 часа	30,31 недели Апрель

**Кроссовая подготовка (8 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
95,96,97,98,99, 100,101,102	ТБ на уроках. Бег в равномерном темпе (10 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.  Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.  Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	8 часов	32,33,34 недели Май

	<p>Бег в равномерном темпе (<i>14 мин</i>). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (<i>14 мин</i>). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (<i>16 мин</i>). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат (<i>2000 м – м. и 1000 м – д.</i>). Развитие выносливости.</p>		
--	--	--	--

## Поурочное планирование в 7 классе

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>			
<p>1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10</p>	<p>Техника безопасности на уроках.</p> <p>Бег в равномерном темпе (10 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (14 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (14 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат (2000 м – м., 1000 м – д.). Развитие выносливости.</p>	<p>10 часов</p>	<p>1,2,3,4 недели</p> <p>Сентябрь</p>
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			



№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
11,12,13,14,15	<p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Низкий старт. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Низкий старт. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Стартовый разгон. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Стартовый разгон. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м.</p> <p>Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту.</p>	5 часов	4,5 неделя Сентябрь
16,17,18	<p>Прыжок в высоту. Эстафеты.</p> <p>Прыжок в высоту. Преодоление препятствий.</p> <p>Преодоление препятствий</p>	3 часа	5 неделя Октябрь
19,20	<p>Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта»</p> <p>Бег 1500 м</p>	2 часа	6 неделя Октябрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 7 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
21,22,23,24,25,26,27	<p>Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</p>	7 часов	7,8,9 недели Октябрь

	<p>Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.</p> <p>Верхняя, нижняя передачи мяча.</p> <p>Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Передачи мяча над собой.</p>		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>28,29,30,31,32,33</b>	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики.. Выполнение команд: «Полоборота направо!». Висы.</p> <p>Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Висы.</p> <p>Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подтягивание в висе. Эстафеты.</p> <p>Подтягивание в висе.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне.</p> <p>Опорный прыжок. Прикладное значение гимнастики.</p>	6 часов	10,11 недели  Ноябрь
<b>34,35,36,37,38,39</b>	<p>Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.</p> <p>Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.</p> <p>Опорный прыжок. Мост из положения стоя.</p> <p>Кувырок вперед в стойку на лопатках.</p> <p>Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа.</p> <p>Кувырок назад в полушпагат.</p>	6 часов	12,13 недели  Ноябрь
<b>40,41,42,43,44,45</b>	<p>Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения стоя.</p>	6 часов	14,15 недели

	<p>Кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Мост из положения стоя.</p> <p>Стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Стойка на голове с согнутыми ногами. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>		Декабрь
--	---	--	---------

**Спортивные игры (волейбол, 3 часа)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
46,47,48	<p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p>	3 часа	<p>16 неделя</p> <p>Декабрь</p>

**Спортивные игры (баскетбол, 27 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75	<p>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.</p> <p>Ведение и броски мяча.</p> <p>Броски мяча в баскетбольную корзину.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Передача одной рукой от плеча</p> <p>Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча</p> <p>Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p>	27 часов	<p>17,18,19,20,21,</p> <p>22,23,24,25 недели</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p>

	<p>Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок.</p> <p>Передача мяча в тройках со сменой мест.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.</p> <p>Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.</p> <p>Передача мяча в тройках со сменой мест. Позиционное нападение.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Тактические действия.</p> <p>Игра по правилам, вбрасывание мяча.</p> <p>Вбрасывание мяча.</p>		
--	--	--	--

**Спортивные игры (волейбол, 6 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
76,77,78,79,80,81	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов.</p>	6 часов	<p>26,27 недели</p> <p>Март</p>

**Спортивные игры (волейбол, 2 часа)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
82,83,	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	2 часа	28 неделя

	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение с изменением позиций.		Апрель
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>84,85,86,</b>	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Преодоление препятствий. Понятие о темпе упражнения. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Понятие об объеме упражнения Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель.	3 часа	28,29 недели  Апрель
<b>87,88,89,90,91</b>	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Челночный бег. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Эстафеты. Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты). Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча на дальность. Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (тест) Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность.	5 часов	29,30 недели  Апрель
<b>92,93,94</b>	Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние.	3 часа	30,31 недели  Апрель
<b>Кроссовая подготовка (8часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

<p><b>95,96,97,98,99, 100,101,102</b></p>	<p>ТБ на уроках. Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (14 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (14 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат (2000 м – м. и 1500 м – д.). Развитие выносливости.</p>	<p>8 часов</p>	<p>32,33,34 недели</p> <p>Май</p>
---	--	----------------	-----------------------------------

## Поурочное планирование в 8 классе

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>			
<p>1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10</p>	<p>Техника безопасности на уроках. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку.</p> <p>Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости</p>	<p>10 часов</p>	<p>1,2,3,4 недели</p> <p>Сентябрь</p>
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки

1	2	3	4
11,12,13,14,15	<p>ТБ на уроках. Прыжок в длину. Метание малого мяча</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств</p> <p>Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	5 часов	4,5 неделя Сентябрь
16,17,18,19,20	<p>ТБ на уроках. Бег на средние дистанции.</p> <p>Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</p> <p>Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</p>	5 часов	5,6 недели Октябрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 7 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
21,22,23,24,25,26,27	<p>ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.</p> <p>Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	7 часов	7,8,9 недели Октябрь
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки



1	2	3	4
<p><b>28,29,30,31,32,33</b></p>	<p>Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей</p>	<p>6 часов</p>	<p>10,11 недели</p> <p>Ноябрь</p>
<p><b>34,35,36,37,38,39</b></p>	<p>ТБ на уроках. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Лазание по канату в два приема. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.</p>	<p>6 часов</p>	<p>12,13 недели</p> <p>Ноябрь</p>

	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей		
40,41,42,43,44,45	ТБ на уроках. Акробатика.  Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.  Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	6 часов	14,15 недели  Декабрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 3 часа)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
46,47,48	ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	3 часа	16 неделя  Декабрь
<b>Спортивные игры (баскетбол, 27 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,	ТБ на уроках. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	27 часов	17,18,19,20,21,

<p><b>65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75</b></p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.</p> <p>Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 Ч 4). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 Х4). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.</p>		<p>22,23,24,25 недели</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p>
--	--	--	--

	<p>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 X 2, 4 X 3). Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.</p>		
--	---	--	--

**Спортивные игры (волейбол, 6 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
76,77,78,79,80,81	<p>ТБ на уроках. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах</p>	6 часов	<p>26,27 недели</p> <p align="center">Март</p>

через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.

**Спортивные игры (волейбол, 3 часа)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
<b>82,83,84</b>	<p>ТБ на уроках. Комбинации из передвижений игрока.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	3 часа	28 неделя Апрель

#### Легкая атлетика (9 часов)

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
<b>85,86,87,88,89</b>	<p>ТБ на уроках. Спринтерский и эстафетный бег.</p> <p>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.</p> <p>Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p>Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	5 часов	29,30 недели Апрель

<p><b>90,91,92,93</b></p>	<p>ТБ на уроках. Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</p> <p>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.</p> <p>Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>4 часа</p>	<p>30,31 недели</p> <p>Апрель</p>
<p><b>Кроссовая подготовка (9часов)</b></p>			
<p><b>94,95,96,97,98,99,100,101,102</b></p>	<p>Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.</p> <p>Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.</p> <p>Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p>	<p>9 часов</p>	<p>32,33,34 недели</p> <p>Май</p>

	<p>Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p>		
--	---	--	--

### Поурочное планирование в 9 классе



№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
<b>Кроссовая подготовка (10 часов)</b>			
1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10	<p>Техника безопасности на уроках.</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости.</p>	10 часов	1,2,3,4 недели  Сентябрь
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
11,12,13,14,15	ТБ на уроках. Спринтерский и эстафетный бег.	5 часов	4,5 неделя

	<p>Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.</p> <p>Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств</p>		Сентябрь
16,17,18	<p>ТБ на уроках. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	3 часа	5 неделя Октябрь
19,20	<p>ТБ на уроках. Бег на средние дистанции. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</p>	2 часа	6 неделя Октябрь
<b>Спортивные игры (волейбол, 7 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
1	2	3	4
21,22,23,24,25,26,27	ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока.	7 часов	7,8,9 недели Октябрь

	<p>Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
<b>28,29,30,31,32,33</b>	<p>ТБ на уроках. Висы. Строевые упражнения.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).</p> <p>ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	6 часов	10,11 недели  Ноябрь

<p><b>34,35,36,37,38,39</b></p>	<p>ТБ на уроках. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>6 часов</p>	<p>12,13 недели</p> <p>Ноябрь</p>
<p><b>40,41,42,43,44,45</b></p>	<p>ТБ на уроках. Акробатика.</p> <p>Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.</p> <p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p>	<p>6 часов</p>	<p>14,15 недели</p> <p>Декабрь</p>
<p><b>Спортивные игры (волейбол, 3 часа)</b></p>			

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
46,47,48	<p>ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	3 часа	16 неделя Декабрь

**Спортивные игры (баскетбол, 27 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75	<p>ТБ на уроках. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра.</p>	27 часов	17,18,19,20,21, 22,23,24,25 недели Январь Февраль Март

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 Ч 2). Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Ч 3). Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 Ч 4). Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 Х4). Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 Х 2, 4 Х 3). Учебная игра.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.

	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.</p>		
--	--	--	--

**Спортивные игры (волейбол, 6 часов)**

№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируе-мые сроки
1	2	3	4
76,77,78,79,80,81	<p>ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	6 часов	26,27 недели  Март

	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		
<b>Спортивные игры (волейбол, 2 часа)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
<b>82,83,</b>	<p>ТБ на уроках. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.</p> <p>Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей.</p>	2 часа	28 неделя Апрель
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>			
№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые сроки
1	2	3	4
<b>84,85,86,</b>	<p>ТБ на уроках. Бег на средние дистанции.</p> <p>Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.</p> <p>Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости</p>	3 часа	28,29 недели Апрель
<b>87,88,89,90,91</b>	ТБ на уроках. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	5 часов	29,30 недели Апрель



	<p>Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.</p> <p>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.</p>		
92,93,94	<p>ТБ на уроках. Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	3 часа	30,31 недели Апрель
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>			
<b>№ уроков</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемые сроки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
95,96,97,98,99, 100,101,102	ТБ на уроках. Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	8 часов	32,33,34 недели Май

<p>Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.</p> <p>Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости.</p>		
--	--	--