

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 50
имени Нины Фурсовой

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 50
от 31.08.2021 года протокол № 38
Председатель педсовета
_____ В.А.Васева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования: основное общее образование (5-9 классы)

Количество часов: 374 час.

Учитель: Коржова Оксана Васильевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ №50

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»,

с учётом УМК Лях В.И. Физическая культура. 8-9классы.М.; Просвещение, 2021г.;; Виленский М.Я, Физическая культура 5-7 класс, М.; Просвещение,2021г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного курса

1. Гражданско-патриотическое воспитание
 - формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. Патриотическое воспитание
 - осознание российской гражданской идентичности;
 - ценностное отношение к своей Родине и русскому языку;
3. Духовно – нравственное воспитание:
 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
4. Эстетическое воспитание
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
5. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
 - усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
6. Трудовое воспитание
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;
7. Экологическое воспитание
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
8. Ценности научного познания
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию

Метапредметные результаты освоения курса

Универсальные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных

ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные результаты освоения физической культуры

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну (девочки);
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей организма.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- понимать значимость возрождения комплекса ГТО в общеобразовательной организации и историю его развития;
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
- самостоятельно выбирать испытания комплекса ГТО с учетом индивидуальных способностей;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом «прогнувшись» (юноши); упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей организма.

Содержание программы

Содержание рабочей программы представлена модулями:

- «Знания о физической культуре»
- «Физкультурно – спортивная деятельность»

Знания о физической культуре

(распределены по разделам и изучаются в процессе уроков)

5 класс

Легкая атлетика:

История лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.

Правила соревнований в беге.

Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Правила соревнований в прыжках.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Правила соревнований в метаниях.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Представления о легкоатлетических упражнениях, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Личная гигиена. Банные процедуры.

Вредные привычки. Допинг.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Кроссовая подготовка:

Представления о легкоатлетических упражнениях, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.

Упражнения утренней гимнастики, физминуток.

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

Сила и гибкость. Упражнения для развития силы и гибкости.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Футбол:

История футбола. Основные правила и приемы игры в футбол.

Правила соревнований по футболу.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу).

Гимнастика:

ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики.

Значение гимнастических упражнений.

Режим дня. Утренняя гимнастика.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Основные правила для проведения самостоятельных занятий.

Адаптивная физкультура. Спортивный инвентарь для занятий дома.

Волейбол:

ТБ. История волейбола.

Терминология игры в волейбол.

Правила соревнований по волейболу.

Баскетбол:

ТБ. История баскетбола.

Правила соревнований по баскетболу.

Гандбол:

ТБ. История гандбола. Основные правила и приёмы игры.

6 класс

Легкая атлетика:

ТБ. Нормативы ВФСК ГТО.

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.

Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Правила соревнований в прыжках.

Познай себя. Росто-весовые показатели Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

ТБ. Правила соревнований в метаниях.

Нормативы ВФСК ГТО.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Кроссовая подготовка

Упражнения утренней гимнастики, физкультминуток.

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

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Личная гигиена. Банные процедуры.

Рациональное питание. Режим труда и отдыха.

Вредные привычки. Допинг.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Футбол

ТБ.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу)

Гимнастика с элементами акробатики

ТБ. Основы выполнения гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Адаптивная физическая культура.

Волейбол

ТБ. Правила и организация игры в волейбол.

Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.

Баскетбол

ТБ. Правила и приемы игры в баскетбол.

Правила соревнований

Гандбол

ТБ. Правила и приемы игры в гандбол.

Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.

Футбол

Правила соревнований по футболу (мини-футболу).

7 класс

Легкая атлетика:

Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Кроссовая подготовка

Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО

Баскетбол

Правила поведения и ТБ и судейство на уроках баскетбола.

Волейбол

Правила поведения, ТБ и судейство на уроках волейбола.

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения и ТБ во время занятий гимнастикой.

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

8 класс

Легкая атлетика:

Правила по ТБ.

ТБ (прыжки)

ТБ (метания)

Кроссовая подготовка

ТБ

ТБ (бег в чередовании)

Баскетбол

ТБ

Волейбол

ТБ

Гимнастика с основами акробатики

ТБ (строевая)

ТБ (акробатические)

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Футбол

ТБ и правила игры в футболе.

9 класс

Легкая атлетика:

Правила по Т.Б.

ТБ(прыжки)

ТБ (метания)

Кроссовая подготовка

ТБ

Баскетбол

ТБ

Волейбол

ТБ

Гимнастика с основами акробатики

ТБ.

Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО

ТБ (акробатические)

Физкультурно – спортивная деятельность

5 класс

Легкая атлетика 14 ч

Беговые упражнения. *Овладение техникой спринтерского бега (6ч)*

1. Высокий старт от 10 до 15 м.
2. Бег с ускорением от 30 до 40 м.
3. Бег 60 м.
4. Высокий старт от 10 до 15 м.
5. Скоростной бег до 40 м.
6. Бег 60 м.
7. **Прыжковые упражнения (4ч)**
8. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.
9. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.
10. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.

11. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

Метание малого мяча (4ч)

12. ТБ. Метания малого мяча в цель и на дальность.

13. Бросок мяча двумя руками в цель и на дальность.

14. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м).

Толчки и броски мячей.

Кроссовая подготовка 12 ч.

15. ТБ. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

16. Бег на 1000 м.

17. Кросс до 15 мин.

18. Бег с препятствиями и на местности.

19. Эстафеты. Круговая тренировка *Быстрота и ловкость*.

20. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

21. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

22. Бег на 1000 м.

23. Кросс до 15 мин.

24. Бег с препятствиями и на местности.

25. Эстафеты. Круговая тренировка.

26. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Футбол 8ч.

27. ТБ. Командные (игровые) виды спорта. Стойки игрока. Перемещения в стойке.

28. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары по воротам

29. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

30. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам.

31. Комбинации из освоенных элементов. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

32. 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.

33. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

34. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Гимнастика с основами акробатики 12ч

35. Техника выполнения физических упражнений. Упражнения для разогревания.

36. Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному.

37. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами.
38. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
39. Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячами, с гантелями (1 кг) (м), с большим мячом, обручами (д).
40. Упражнения на гимнастических снарядах: с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке.
41. Упражнения на гимнастическом козле и коне.
42. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
43. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
44. Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
45. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.
46. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнёром.

Волейбол 8ч.

47. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.
48. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника приема и передач мяча.
49. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
50. Жонглирование. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.
51. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
52. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
53. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Тактика нападений и защиты.
54. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Баскетбол 8ч

55. Стойки игрока. Перемещения в стойке.
56. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
57. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
58. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

59. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.
60. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.
61. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
62. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гандбол 6ч.

63. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.
64. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
65. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
66. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.
67. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).
68. Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

6 класс

Легкая атлетика 16ч.

1. Высокий старт от 15 до 30 м. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.
2. Бег с ускорением от 30 до 50 м.
3. Бег на результат 60 м.
4. Высокий старт от 15 до 30 м.
5. Скоростной бег до 50 м.
6. Бег 60 м.

Прыжковые упражнения

7. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.
8. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.
9. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.
10. Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега.

Метание малого мяча

11. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.
12. Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
13. Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м.
14. Толчки и броски мячей.

Кроссовая подготовка 12ч

15. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
16. Бег на 1200 м.
17. Кросс до 15 мин.
18. Бег с препятствиями и на местности.
19. Эстафеты. Развитие скоростных способностей
20. Старты из различных исходных положений.
21. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
22. Бег на 1200 м.
23. Кросс до 15 мин.
24. Минутный бег.
25. Круговая тренировка.
26. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Футбол 8ч.

27. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
28. Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.
29. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.
30. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.
31. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой.
32. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Специальная подготовка: использование корпуса, обыгрыш противников, финты.
33. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.
34. Игра по упрощённым правилам.

Гимнастика с основами акробатики 12ч.

35. Техника выполнения физических упражнений.
36. Освоение строевых упражнений: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
37. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами.
38. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
39. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями 1-3 кг (м), с обручами, палками (д).
40. Упражнения на гимнастических снарядах: с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.
41. Упражнения на гимнастическом козле. Акробатические упражнения.
42. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
43. Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату.
44. Освоение опорных прыжков: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см)
45. Освоение акробатических упражнений: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.
46. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Волейбол 8ч

47. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.
48. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
49. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.
50. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.
51. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.
52. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
53. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.
54. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Баскетбол 8ч

55. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
56. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.
57. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
58. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
59. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.
60. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.
61. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
62. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гандбол 6ч.

63. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
64. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.
65. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча: ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения
66. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.
67. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).
68. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс

Легкая атлетика 22ч.

Беговые упражнения (11ч)

1. Челночный бег 3 x 10
2. Челночный бег 3 x 10 на результат. Низкий старт. Бег 30м.
3. Бег 30м. Ускорения до 60м..
4. Бег 30м на результат. Беговые эстафеты.
5. Бег с ускорением до 60м. Беговые эстафеты.
6. Бег на результат 60м. Эстафеты.
7. Передача эстафетной палочки. Беговые эстафеты.
8. Низкий старт. Челночный бег 3 x 10
9. Челночный бег 3 x 10 на результат. Бег 30 метров на скорость
10. Бег на результат 30м. Скоростной бег 60м. Игры.
11. Бег 60м на результат. Эстафеты.

Прыжковые упражнения (6ч)

12. Техника выполнения прыжка в длину с места и разбега.
13. Прыжок в длину с места на результат.
14. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат
15. Техника прыжка в длину с места и разбега.
16. Прыжок в длину с места на результат. Спортивные игры.
17. Прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Метание малого мяча (5ч)

18. Техника выполнения метания мяча на дальность с разбега.
19. Метание мяча с разбега. Эстафеты.
20. Метание мяча на результат.
21. Техника выполнения метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность с разбега.
22. Метание мяча на результат. Спортивные игры

Кроссовая подготовка 12ч.

23. Бег в равномерном темпе 1000 м.
24. Кросс до 7-10 мин. Спортивные игры.
25. Бег на результат 1000 м. Спортивные игры.
26. Бег по пересеченной местности. Игры
27. Бег с преодолением препятствий. Игры
28. Бег в равномерном темпе 1000 м.
29. Бег в равномерном темпе 1500 метров. Игры.
30. Бег на результат 1000м. Игры.
31. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игры.
32. Кросс до 10 мин (д) и 15 мин (м).
33. Круговая тренировка. Игры
34. Бег с препятствиями и на местности.

Баскетбол 14ч.

35. Перемещения, стойки, повороты. Ловля и передача мяча.
36. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.
37. Ловля и передача мяча на результат. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.

38. Бросок в движении после ловли мяча . Вырывание и выбивание мяча .
39. Броски мяча на результат. Сочетание приемов: ловля, обводка, передача, бросок.
40. Сочетание приемов: ловля, обводка, передача, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.
41. Сочетание приемов: ловля, обводка, передача, бросок. Игра по правилам баскетбола.
42. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игра по правилам мини-баскетбола.
43. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
44. Игра с заданием 2:1; 3:2; 3:1.
45. Игра с заданием 2:2; 3:3
46. Учебная игра с пассивной защитой.
47. Учебная игра баскетбол
48. Учебная игра баскетбол

Волейбол 13ч

49. Техника передвижений, волейбольная стойка игрока.
50. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками над собой.
51. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.
52. Передача мяча над собой и через сетку. Прием снизу двумя руками. Учебная игра..
53. Передача мяча над собой на результат. Нижняя прямая подача.
54. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
55. Нижняя прямая подача на результат. Учебная игра.
56. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнером.
57. Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
58. Тактика защитных действий. Игра.
59. Тактика нападающего удара. Игра.
60. Учебная игра в волейбол.
61. Учебная игра в волейбол.

Гимнастика с основами акробатики 7ч.

62. Акробатические упражнения.
63. Акробатическая комбинация: Кувырки в группировке, перекат назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью(зачёт).
64. Акробатические упражнения на результат. Отжимание от пола.
65. Лазанье по канату и опорный прыжок через "козла"
66. Лазанье по канату в 3 подхода - зачет.
67. Опорный прыжок через "козла" - зачет.
68. Строевые упражнения. ОРУ в парах.

8 класс

Легкая атлетика 18ч

Овладение техникой спринтерского бега 10ч.

1. Высокий старт и бег от 30 м до 40 м. Бег с ускорением 70-80 м. Игры.

2. Тест - бег 30 м на время. Игры.
3. Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3x10 м. Игры.
4. Тест - челночный бег 3x10 м на время. Скоростной бег 100 м
5. Эстафета 4 челx100 м с передачей эстафетной палочки.
6. Высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием до 40 м. Тест-прыжок в длину с места. Игры.
7. Тест - бег 30 м на время. Челночный бег 3x10 м. Игры.
8. Тест - челночный бег 3x10 м на время. Скоростной бег 70-80 м.
9. Скоростной бег 60 м на время. Пресс на результат. Игры.
10. Бег до 100 м. Подтягивания из вися (юн.) и вися лежа (дев.). Игры.

Техника прыжка в длину 4ч.

11. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.
12. Тест - прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега.
13. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Игры.
14. Прыжки в длину с разбега на результат. Игры.

Техника метания малого мяча 3ч

15. Метание теннисного мяча в горизонтальную или вертикальную цель 1x1 (дев-12-14 м, юн -до 16 м). Игры.
16. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега. Тест - подтягивание из вися (м) и вися лежа (д).
17. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега (зачет).

Кроссовая подготовка 11ч.

18. Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м (м) и 1500 м (д)
19. Бег в равномерном темпе 10-15 мин. Игры.
20. Тест - бег 1000 м на результат. Спортивные игры.
21. Бег с препятствиями на местности.
22. Кросс до 20 мин. Игры. (1-й из 1 ч.)
23. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.

Бег на развитие выносливости

24. Бег в чередовании с ходьбой: до 3000 м(м) и до 2500 м(д). Игры.
25. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Игры.
26. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.
27. Медленный бег по пересеченной местности 1500 м(д) и 2000 м(м). Игры.
28. Круговая тренировка. Игры.

Баскетбол 14ч

Техническая подготовка

29. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Бросок 2-я руками от головы с места.
30. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2-я руками от головы с места. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. Учебная игра.
31. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.
32. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча 2-я руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

33. Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.
34. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра.
35. Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.
36. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра..
37. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра.

Тактика игры

38. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.
39. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Учебная игра.
40. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.
41. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.
42. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.

Волейбол 12ч

Техническая подготовка

43. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.
44. Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи над собой. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача.
45. Передача мяча в парах у сетки и прыжком через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.
46. Передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача на оценку.
47. Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.
48. Передачи мяча над собой на оценку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.
49. Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Имитация нападающего удара. Овладение игрой
50. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола. Прыжки через скакалку на результат.
51. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения.
52. Игра по упрощенным правилам волейбола с ограниченным количеством игроков и на укороченной площадке.
53. Верхняя прямая подача на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.
54. Верхняя прямая подача на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Помощь в судействе.

Гимнастика с основами акробатики 8ч.

Освоение строевых и общеразвивающих упражнений

55. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.
56. Строевые упражнения. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. Висы согнувшись и прогнувшись(м) и смешанные висы (д).
Подтягивание из вися и вися лежа.

Опорный прыжок

57. Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (м) и боком (д).
Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.
58. Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (дев) через козла. Подтягивание из вися (м) и вися лежа (д).

Лазанье по канату

59. Лазанье по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий.
60. Лазанье по канату - зачет (м). Подтягивание из вися лежа (д).

Акробатические упражнения

61. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках (м) и "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д).
62. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), стойка на голове и руках (м).
Кувырок назад в полушпагат (д). Пресс.

Футбол 6ч.

63. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча.
64. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Учебная игра.
65. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.
Игра по правилам мини - футбола.
66. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. Учебная игра в футбол.
67. Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.
68. Игра по упрощенным правилам футбола на площадках разных размеров.

9 класс

Легкая атлетика 30ч.

Техника спринтерского бега 10ч

1. Высокий старт и бег от 30 до 40 метров. Бег с ускорением 70 - 80 м. Игры.
2. Тест- бег 30м на время. Игры.
3. Скоростной бег до 60м. Челночный бег 3x10м. Игры.
4. Тест- челночный бег 3x10м на время. Скоростной бег 100м.
5. Бег 100м на результат. Передача эстафетной палочки
6. Высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием до 40м.
Эстафетный бег.
7. Тест- бег 30м на время. Челночный бег 3x10м. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО
8. Тест- челночный бег 3x10м на время. Скоростной бег 70-80м
9. Скоростной бег 100 м на время. Пресс на результат. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО
10. Бег 100 м на время. Игры.

Техника прыжков 13ч

11. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.

12. Тест - прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
 13. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Игры.
 14. Прыжки в длину с разбега на результат. Игры.
 15. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Игры.
 16. Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.
 17. Прыжки в длину с 9-11 бегов. шагов. Тест- подтягивание из вися(м) и виса лёжа(д).
 18. Тест- прыжок в длину с места на результат. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО
 19. Прыжки в длину с 11-13 бегов. шагов. Спортивные игры.
 20. Прыжки в длину с 11-13 бегов. шагов на результат (зачёт). Спортивные игры.
 21. Прыжки в высоту с 7-9 бегов. шагов бокового разбега «перешагиванием». Игры.
 22. Прыжки в высоту с 7-9 бегов. шагов бокового разбега «перешагиванием». Игры
 23. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега . Игры.
- Техника метания 7ч.**
24. Метание малого мяча в горизонт. и вертикальную цели. Игры.
 25. Метание малого мяча с разбега на дальность. Игры.
 26. Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Игры. Тест-подтягивание из вися (м) и виса лёжа(д).
 27. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов (зачёт).
 28. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14м; с места на дальность.
 29. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность Игры.
 30. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность - зачёт. Спортивные игры.
- Кроссовая подготовка 18 ч.**
- Техника бега на длинные дистанции**
31. Бег в чередовании с ходьбой до 4000м (м) и 3000м (д). Игры.
 32. Бег в равномерном темпе 10-15 мин. Игры.
 33. Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. Игры.
 34. Бег с препятствиями на местности.
 35. Кросс до 15 мин. Игры.
 36. Тест- бег 1000м на результат. Спортивные игры.
 37. Бег по пересечённой местности до 15 мин. Спортивные игры.
 38. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.
 39. Бег на 1500м(д) и 2000м (ю) на результат. Игры.
- Бег на развитие выносливости**
40. Бег в чередовании с ходьбой: до 4500м (м) и до 3500м (д). Игры.
 41. .Бег в равномерном темпе 15-20мин. Игры.
 42. Бег 2х200м (мал. по 42сек и дев. по 48сек). Игры.
 43. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий . Игры.
 44. Медленный бег по пересечённой местности 1500м(д) и 2000м(м). Игры.
 45. Бег в чередовании с ходьбой: до 4500м (м) и 3500м (д).
 46. Круговая тренировка. Игры.

47. Тест - бег 1000м на результат. Спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО

48. Круговая эстафета, подвижные и спортивные игры.

Баскетбол 18ч

49. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Бросок 2-я руками от головы с места.

50. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.

51. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Варианты ловли и передачи мяча.

52. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. Учебная игра.

53. Ведение мяча и передача мяча в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.

54. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.

55. Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.

56. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.

57. Остановка двумя шагами, бросок в кольцо. Учебная игра. Освоение Тактики игры

58. Ведение мяча с сопротивлением. Броски в прыжке. Игровые задания(2х2, 3х3,4х4) Учебная игра.

59. Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола.

60. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.

61. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.

62. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.

63. Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие 3-х игроков . Учебная игра.

64. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие 3-х игроков (тройка и мал. 8). Учебная игра

65. Учебная игра в баскетбол. Помощь в судействе.

66. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола.

Элементы единоборств 5ч.

67. Виды единоборств. Гигиена борца. Приемы самостраховки.

68. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов.

69. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра "Выталкивание из круга"

70. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

71. Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Бой петухов»

Волейбол 15ч.

72. ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.

73. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

74. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра.
75. Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
76. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков .
77. Верхняя прямая подача. Прием подачи.
78. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
79. Прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.
80. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.
81. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
82. Игра по упрощенным правилам волейбола. Прыжки через скакалку на результат.
83. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения.
84. Тактика свободного нападения. Помощь в судействе.
85. Тактика защиты. Игра в волейбол.
86. Двусторонние игры длительностью до 12 мин.

Гимнастика с основами акробатики 16 ч.

Упражнения на снарядах

87. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
88. Строевая подготовка. Подтягивание из виса (м) и виса лёжа(д).
89. Строевая подготовка Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.
90. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь через «козла».
91. Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла. Эстафеты.
92. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Опорный прыжок через «козла». Эстафеты.
93. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (м) и боком (д).
94. Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через «козла»- зачет. Эстафеты.
95. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание из виса и виса лежа.
96. Лазанье по канату в два приёма. Гимнастическая полоса препятствий.

Акробатические упражнения

97. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках (м) и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).
98. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Пресс
99. Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Пресс.
100. Акробатическая комбинация: Длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках (м) -зачёт ; кувырок вперед и назад в полушпагат (д) -зачёт.

Упражнения с предметами

101. Упражнения с гантелями (м) и со скакалкой (д).
102. Упражнения с гантелями (м) и обручами (д).

Темы по ОБЖ, включенные в разделы программы 5-7 класс:

Опасные ситуации техногенного характера

1 Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.

2 Пешеход. Безопасность пешехода.

3 Пассажир. Безопасность пассажира.

4 Водитель.

5 Пожарная безопасность.

6 Безопасное поведение в бытовых ситуациях.

Основы противодействию экстремизму и терроризму в РФ

7 Антиобщественное поведение и его опасность.

8 Обеспечение личной безопасности дома.

9 Обеспечение личной безопасности на улице.

Экстремизм и терроризм – чрезвычайные опасности для общества и государства.

10 Экстремизм и терроризм: основные понятия и причины их возникновения.

11 Виды экстремистской и террористической деятельности.

12 Виды террористических актов и их последствия.

13 Ответственность несовершеннолетних за антиобщественное поведение и участие в террористической деятельности.

Первая помощь и правила ее оказания

14 Первая помощь при различных видах повреждений

15 Оказание первой помощи при ушибах и ссадинах.

16 Первая помощь при отравлениях.

Основы здорового образа жизни.

17 Здоровый образ жизни и профилактика утомления.

18 Компьютер и его влияние на здоровье.

19 Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.

20 Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.

21 Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.

22 Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.

Духовно – нравственные основы противодействия терроризму и экстремизму

23 Терроризм и факторы риска вовлечения подростка в террористическую и экстремистскую деятельность.

24 Роль нравственных позиций и личных качеств подростков в формировании антитеррористического поведения.

ЗОЖ и его значение для гармоничного развития человека

25 Психологическая уравновешенность.

26 Стресс и его влияние на здоровье.

27 Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Первая помощь при неотложных состояниях

28 Общие правила оказания ПМП.

29 Оказание ПМП при наружном кровотечении.

30 ПМП при ушибах и переломах.

31 Общие правила транспортировки пострадавшего.

3. ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА

Разделы программы	к/ч	Темы	к/ч	Темы и содержание уроков	Характеристика видов деятельности учащихся	Направления воспитательной деятельности	
5 КЛАСС							
Физкультурно – спортивная деятельность							
Лёгкая Атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	14	Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Знания о физической культуре	6	История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1/1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	2,5
				Бег с ускорением от 30 до 40 м. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. <u>ОБЖ: Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения.</u>	1/2		2,5
				Бег 60 м. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО. <u>ОБЖ: Пешеход. Безопасность пешехода.</u>	1/3		2,5
				Высокий старт от 10 до 15 м. Личная гигиена. Банные процедуры.	1/52		5
				Скоростной бег до 40 м. Вредные привычки. Допинг.	1/53		
				Бег 60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1/54		
	Прыжковые Упражнения. Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках. <u>ОБЖ: Пассажир. Безопасность пассажира.</u>	1/4	5		
	Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. <u>ОБЖ: Водитель.</u>		1/5	5			

				Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	1/55	в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.			
				Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1/56				
				Метание малого мяча.	4	ТБ. Метания малого мяча в цель и на дальность. Правила соревнований в метаниях. <u>ОБЖ: Пожарная безопасность.</u>	1/6	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение	5
				Знания о физической культуре	Развитие скоростно-силовых способностей.	Бросок мяча двумя руками в цель и на дальность. <u>ОБЖ: Безопасное поведение в бытовых ситуациях.</u>	1/7	легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения	5
				Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м). Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		1/57			
Толчки и броски мячей.	1/58	правила соревнований.							
Кроссовая подготовка	12	Овладение техникой длительного бега.	4	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1/8	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	5		
Подготовка к выполнению видов испытаний		Знания о физической культуре		Бег на 1000 м. Упражнения утренней гимнастики, физминуток.	1/9	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения	5		
				Развитие Выносливости. Способы двигательной	8	Кросс до 15 мин. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	1/10	легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей	5

(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		(физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Развитие скоростных способностей.	1	Бег с препятствиями и на местности. Сила. Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища. Гибкость. Упражнения для рук и плечевого пояса, для пояса, ног и тазобедренных суставов.	1/11	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.	5	
				Эстафеты. Круговая тренировка. Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выносливость. Ловкость. Упражнения для развития выносливости и развития двигательной и локомоторной ловкости.	1/12			5
				Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/13			
				Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Самоконтроль.	1/59			
				Бег на 1000 м.	1/60			
				Кросс до 15 мин. Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <u>ОБЖ:Первая помощь при различных видах повреждений.</u>	1/61			
				Бег с препятствиями и на местности. <u>ОБЖ:Оказание первой помощи при ушибах, ссадинах.</u>	1/62			
				Эстафеты. Круговая тренировка. <u>ОБЖ:Первая помощь при отравлениях.</u>	1/63			
				Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/64		3,5	
Гимнастика с основами акробатики	12	Краткая характеристика вида спорта.	1	ТБ. История гимнастики. Виды гимнастики. Техника выполнения физических упражнений. Упражнения для разогревания	1/18	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и		

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Требования к технике безопасности.				страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
	Знания о физической культуре.					
	Организующие команды и приёмы.	1	Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1/19	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	5
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами.	1/20	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	5
	Знания о физической культуре.		Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений.	1/21		5
	Развитие координационных способностей.	4	Общеразвивающие упражнения с предметами: с мячами, с гантелями (1кг) (м), с большим мячом, обручами (д).	1/22	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	5
	Развитие координационных способностей.		Упражнения на гимнастических снарядах: с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1/23		5
			Упражнения на гимнастическом козле и коне.	1/24		5
			Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1/25		5

		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/26		1,5
		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Освоение опорных прыжков: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/27		1,5
		Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости.	2	Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнёром. Адаптивная физкультура. Спортивный инвентарь для занятий дома.	1/28 1/29	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости.	5 5
Основы безопасности и жизнедеятельности		Опасные ситуации социального характера, антиобщественное поведение.	3 темы	Антиобщественное поведение и его опасность. Обеспечение личной безопасности дома. Обеспечение личной безопасности на улице.	1 1 1	Характеризуют основные виды антиобщественного поведения и их последствия. Вырабатывают отрицательное отношение к ним. Распознают признаки возникновения опасной ситуации дома и на улице. Составляют план собственного безопасного поведения дома и на улице в различных опасных ситуациях.	1,2
Спортивные игры – 30 ч							
Баскетбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений,	1	ТБ. История баскетбола. Основные правила и приемы игры в баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1/38	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	5

		остановок, поворотов и стоек.				действий, соблюдают правила безопасности.	
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1/39		5
		Освоение техники ведения мяча.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1/40		5
		Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	1/41		5
			1	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	1/42	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
		Освоение тактики игры.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.	1/43	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	5

				Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1/44	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Правила соревнований по баскетболу. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1/45	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5
Волейбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений	1	ТБ. История волейбола. Основные правила и приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Терминология игры в волейбол.	1/30	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.	5
						Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника приема и передач мяча.	1/31	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1/32	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5
		Развитие Выносливости.	1	Жонглирование. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	1/33	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые	5

		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1/34	действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	5	
		Освоение техники нижней прямой подачи, прямого нападающего удара.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1/35	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5	
		Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Тактика нападений и защиты.	1/36	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	5	
				Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1/37			5
Гандбол	6	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений	1	ТБ. История гандбола. Основные правила и приёмы игры. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	1/46	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5	
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1/47			5
		Освоение техники ведения мяча.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1/48			5

		Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	1	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1/49		5
		Освоение тактики игры.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1/50	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1/51	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха.	5
Футбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	ТБ. Командные (игровые) виды спорта. История футбола. Основные правила и приемы игры в футбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1/14	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	5
				Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары по воротам	1/15		
		Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1/16	5	5

		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	1	Правила соревнований по футболу (мини-футболу)Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1/17	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
			2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам.	1/65	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	5
				Комбинации из освоенных элементов. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.	1/66	5	
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	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.	1/67	5	
				Правила соревнований по футболу.Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1/68		
		Итого:	68				

6 класс									
Физкультурно – спортивная деятельность									
Лёгкая атлетика	14	Беговые упражнения.	6	ТБ. Высокий старт от 15 до 30 м. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Нормативы ВФСК ГТО.	1/1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5		
				Бег с ускорением от 30 до 50 м. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.	1/2		5		
				Бег на результат 60 м. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1/3				
				Высокий старт от 15 до 30 м. Нормативы ВФСК ГТО.	1/52		5		
				Скоростной бег до 50 м.	1/53				
				Бег 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/54				
		Прыжковые Упражнения.	4	Знания о физической культуре. Развитие скоростно-силовых способностей.	4	ТБ. Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках.	1/4	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5
						Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Познай себя. Росто-весовые показатели Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/5		5
						Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1/55		
						Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/56		
		Метание малого мяча.	4	ТБ. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. Правила соревнований в метаниях.	1/6	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное	5		

		Знания о физической культуре.		Метание теннисного мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1/7	выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
				Метание теннисного мяча на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м.	1/57		
				Толчки и броски мячей.	1/58		
Кроссовая подготовка	12	Овладение техникой длительного бега. Знания о физической культуре.	4	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.	1/8	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.	5
				Бег на 1200 м. Упражнения утренней гимнастики, физкультминуток.	1/9		
				Кросс до 15 мин. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. <u>ОБЖ:Влияние неблагоприятной окружающей среды на здоровье человека.</u>	1/10		
		Бег с препятствиями и на местности. <u>ОБЖ:Влияние социальной среды на развитие и здоровье человека.</u>		1/11			
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		Развитие выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	8	Эстафеты. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. <u>ОБЖ:Влияние наркотиков и других психоактивных веществ на здоровье человека.</u>	1/12	5	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотрен							

ных Всероссийски м физкультурно -спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Развитие скоростных способностей.		Старты из различных исходных положений. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. <u>ОБЖ:Профилактика употребления наркотиков и других психоактивных веществ.</u>	1/13	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.		
				Бег в равномерном темпе до 15 мин. Личная гигиена. Банные процедуры.	1/59			5
				Бег на 1200 м. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.	1/60			5
				Кросс до 15 мин.	1/61			
				Минутный бег. Вредные привычки. Допинг.	1/62			
				Круговая тренировка.	1/63			5
				Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/64			
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотрен ных	12	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Знания о физической культуре. Организующие команды и приёмы.	1	ТБ. Техника выполнения физических упражнений. Основы выполнения гимнастических упражнений.Страховка и помощь во время занятий.	1/18	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	5	
			1	Освоение строевых упражнений: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1/19		5	

Всероссийски м физкультурно -спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	2	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, приседаниями, поворотами.	1/20	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	5
			Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1/21		
	Знания о физической культуре. Развитие координационных способностей.	4	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами: с гантелями 1-3 кг (м), с обручами, палками (д). Здоровье и здоровый образ жизни.	1/22	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	5
			Упражнения на гимнастических снарядах: с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.	1/23		
			Упражнения на гимнастическом козле. Акробатические упражнения.	1/24		
			Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1/25		
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1	Освоение и совершенствование висов и упоров. Лазанье по канату. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/26	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	5
	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Освоение опорных прыжков: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 - 110 см) Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1/27	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5
	Акробатические упражнения и комбинации.	2	Освоение акробатических упражнений: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения	1/28	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5

		Развитие гибкости.		стоя с помощью. Адаптивная физическая культура.			
				Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1/29	Используют данные упражнения для развития гибкости.	5
Спортивные игры – 30 ч.							
Баскетбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	ТБ.Правила и приемы игры в баскетбол. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1/38	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1/39	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Освоение техники ведения мяча.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1/40	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	1/41	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	5

		Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо.	1/42	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Освоение тактики игры.	2	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Специальная подготовка: действия нападающего против нескольких защитников.	1/43	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
				Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1/44		5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Правила соревнований. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1/45	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5
Волейбол	8	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений,	1	ТБ. Правила и организация игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1/30	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	5

	остановок, поворотов и стоек.				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	1	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска.	1/31	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	1/32	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	5
			Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	1/33		5
	Освоение техники нижней прямой подачи.	1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	1/34	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1/35		5
	Закрепление техники владения мячом и.	2	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1/36	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками	5

		развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре.		Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1/37	в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Объясняют правила и основы организации игры.	5
Гандбол	6	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	ТБ. Правила и приемы игры в гандбол. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1/46	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Освоение ловли и передач мяча.	1	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча.	1/47	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	1	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча: ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения	1/48	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и	1	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1/49	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от	5

		координационных способностей.				ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
		Освоение тактики игры.	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	1/50	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Игра по упрощённым правилам мини-гандбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1/51	Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручном мяч, как средство активного отдыха. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.	5
Футбол	8	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	ТБ. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1/14	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
			1	Дальнейшее закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1/15		5
			1	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.	1/16		5

		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Правила соревнований по футболу (мини-футболу)Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.	1/17	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
		Освоение тактики игры.	2	Продолжение овладения техникой ударов по воротам. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1/65	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	5
				Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Специальная подготовка: использование корпуса, обыгрыш противников, финты.	1/66		5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1/67	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.	5
				Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Игра по упрощённым правилам.	1/68		
		Итого:	68				

7 КЛАСС

Физкультурно – спортивная деятельность

Лёгкая атлетика	22	Беговые упражнения.	11	Правила поведение и ТБ на уроках физкультуры и легкой атлетики. Челночный бег 3 x 10	1/1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	2,5
				Челночный бег 3 x 10 на результат. Низкий старт. Бег 30м.	1/2		
				Бег 30м. Ускорения до 60м..	1/3		
				Бег 30м на результат. Беговые эстафеты.	1/4		
				Бег с ускорением до 60м. Беговые эстафеты.	1/5		
				Бег на результат 60м. Эстафеты.	1/6		
				Передача эстафетной палочки. Беговые эстафеты.	1/7		

Всероссийски м физкультурно -спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).			Низкий старт. Челночный бег 3 x 10. ОБЖ: Общие правила транспортировки пострадавшего.	1/65	правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	5
			Челночный бег 3 x 10 на результат. Бег 30 метров на скорость. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.	1/66		
			Бег на результат 30м. Скоростной бег 60м. Игры.	1/67		
			Бег 60м на результат. Эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/68		5
	Прыжковые Упражнения.	6	Техника выполнения прыжка в длину с места и разбега.	1/8	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5
			Прыжок в длину с места на результат.	1/9		5
			Техника прыжка в длину с места и разбега.	1/10		
			Техника прыжка в длину с места и разбега.	1/60		
			Прыжок в длину с места на результат. Спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.	1/61		
	Прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1/62				
	Метание малого мяча.	5	Техника выполнения метания мяча на дальность с разбега.	1/11	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета- тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5
			Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1/12		5
			Метание мяча на результат.	1/13		
			Техника выполнения метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность с разбега.	1/63		
			Метание мяча на результат. Спортивные игры	1/64		

Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	12	Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Знания о физической культуре. Развитие скоростных способностей.	12	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОБЖ: Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.	1/14	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	5
				Кросс до 7-10 мин. Спортивные игры.	1/15		5
				Бег на результат 1000 м. Спортивные игры.	1/16		5
				Бег по пересеченной местности. Игры	1/17		5
				Бег с преодолением препятствий. Игры	1/18		5
				Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в равномерном темпе 1000 м. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.	1/53		5
				Бег в равномерном темпе 1500 метров. Игры.	1/54		
				Бег на результат 1000м. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО Режим дня. Утренняя гимнастика.	1/55		
				Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игры.	1/56		
				Кросс до 10 мин (д) и 15 мин (м). Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/57		
Круговая тренировка. Игры. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1/58						
Бег с препятствиями и на местности. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1/59						
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний	7	Акробатические упражнения Требования к технике безопасности.	3	Правила поведения и ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатические упражнения.	1/46	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических	5

(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату и опорные прыжки.		Акробатическая комбинация: Кувырки в группировке, пережат назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью(зачёт).	1/47	способностей.для организации самостоятельных тренировок.					
				Акробатические упражнения на результат. Отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.	1/48						
		Развитие гибкости.	3			Лазанье по канату и опорный прыжок через "козла"	1/49	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	5		
						Лазанье по канату в 3 подхода - зачет.	1/50			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5
						Опорный прыжок через "козла" - зачет.	1/51				
			1	Строевые упражнения. ОРУ в парах.	1/52	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5				
			5								
Спортивные игры – 30 ч											
Баскетбол	14	Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Правила поведения и ТБ и судейство на уроках баскетбола. Перемещения, стойки, повороты. Ловля и передача мяча.	1/19	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5				
		Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча.	2	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1/20			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники			

			Ловля и передача мяча на результат. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке.	1/21	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Овладение техникой бросков мяча.	4	Бросок в движении после ловли мяча . Вырывание и выбивание мяча .	1/22	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5	
		Броски мяча на результат. Сочетание приемов: ловля, обводка, передача, бросок.	1/23			
		Сочетание приемов: ловля, обводка, передача, бросок. Игра по правилам мини-баскетбола.	1/24			
		Сочетание приемов: ловля, обводка, передача, бросок. Игра по правилам баскетбола.	1/25			
Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Игра по правилам мини-баскетбола.	1/26	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5	
		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1/27			
	2	Игра с заданием 2:1; 3:2; 3:1.	1/28			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Игра с заданием 2:2; 3:3		1/29				
Освоение тактики игры.	3	Учебная игра с пассивной защитой.	1/30	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5	
		Учебная игра баскетбол	1/31 1/32		5	

Волейбол	13	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Правила поведения, ТБ и судейство на уроках волейбола. Техника передвижений, волейбольная стойка игрока. ОБЖ: Взаимоотношения подростка и общества. Ответственность несовершеннолетних.	1/33	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
		Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1/34	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
				Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1/35	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
				Передача мяча над собой и через сетку. Прием снизу двумя руками. Учебная игра..	1/36	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
				Передача мяча над собой на результат. Нижняя прямая подача.	1/37	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		Освоение техники нижней прямой подачи.	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1/38	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
				Нижняя прямая подача на результат. Учебная игра.	1/39	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		Освоение техники прямого нападающего удара.	2	Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнером.	1/40	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
				Прямой нападающий удар, после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1/41	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики	4	Тактика защитных действий. Игра. ОБЖ: Общие правила оказания 1-ой медицинской помощи.	1/42	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных	5
				Тактика нападающего удара. Игра.	1/43	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных	

		Игры. Знания о спортивной игре.		Учебная игра в волейбол.	1/44 1/45	игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Объясняют правила и основы организации игры.	
		Итого:	68				

8 класс							
Физкультурно – спортивная деятельность							
Лёгкая атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	17	Овладение техникой спринтерского бега. Знания о физической культуре.	10	Правила по ТБ. Высокий старт и бег от 30 м до 40 м. Бег с ускорением 70-80 м. Игры. (1-й из 1 ч.)	1/1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	5
				Тест - бег 30 м на время. Игры.	1/2		
				Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3x10 м. Игры.	1/3		
				Тест - челночный бег 3x10 м на время. Скоростной бег 100 м	1/4		
				Эстафета 4 челx100 м с передачей эстафетной палочки.	1/5		
				Высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием до 40 м. Тест- прыжок в длину с места.Игры.	1/58		
				Тест - бег 30 м на время. Челночный бег 3x10 м. Игры.	1/59		
				Тест - челночный бег 3x10 м на время. Скоростной бег 70-80 м.	1/60		
				Скоростной бег 60 м на время. Пресс на результат. Игры.	1/61		
	4	Овладение техникой прыжка в длину. Знания о физической культуре. Овладение техникой прыжка в высоту.	4	Бег до 100 м .Подтягивания из виса(юн.) и виса лежа (дев.). Игры.	1/62		5
				ТБ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игры.	1/6		
				Тест -прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 7-8 шагов разбега.	1/7		
				Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Игры.	1/8		
				Прыжки в длину с разбега на результат. Игры.	1/9		

		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Знания о физической культуре.	3	ТБ. Метание теннисного мяча в горизонтальную или вертикальную цель 1x1 (дев-12-14 м, юн -до 16 м). Игры. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шаговразбега. Тест - подтягивание из виса (м) и виса лежа (д). Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега (зачет).	1/10 1/11 1/12		5	
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов ВФСК ГТО. Раздел 3. Развитие двигательных способностей	11	Овладение техникой длительного бега.	6	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м (м) и 1500 м (д)	1/13	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	5	
				Бег в равномерном темпе 10-15 мин. Игры.	1/14		5	
				Тест - бег 1000 м на результат. Спортивные игры.	1/15		5	
				Бег с препятствиями на местности.	1/16		5	
				Кросс до 20 мин. Игры. (1-й из 1 ч.)	1/17		5	
		Развитие выносливости.	2	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.	1/18		5	
				ТБ. Бег в чередовании с ходьбой: до 3000 м(м) и до 2500 м(д). Игры.	1/53		5	
		Развитие скоростных способностей.	3		Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Игры.		1/54	5
					Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.		1/55	
					Медленный бег по пересеченной местности 1500 м(д) и 2000 м(м). Игры.		1/56	
Круговая тренировка. Игры.	1/57							
Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,	8	Освоение строевых упражнений. Знания о физической культуре.	2	ТБ. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Упражнения на гимнастической скамейке.	1/45	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику данных упражнений и	5	
		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на		Строевые упражнения. Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево. Висы согнувшись и прогнувшись(м) и смешанные висы (д). Подтягивание из виса и виса лежа.	1/46		5	

предусмотрены Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		месте и в движении.				составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
		Освоение опорных прыжков.	2	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь (м) и боком (д). Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1/47		5
				Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (дев) через козла. Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д).	1/48		
		Освоение акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	2	Лазанье по канату в два приема. Гимнастическая полоса препятствий.	1/49		5
				Лазанье по канату - зачет (м). Подтягивание из виса лежа (д).	1/50		
		Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2	ТБ. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках (м) и "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1/51		
Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Пресс.	1/52						
Спортивные игры – 24							
Баскетбол	14	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.	1	ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).Бросок 2-я руками от головы с места.	1/19	5	
				Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок 2-я руками от головы с места. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. Учебная игра.	1/20		
				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	1/21		
		Овладение техникой бросков мяча.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча 2-я руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1/22	5	

				Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.	1/23	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.	5	
				Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.	1/24			
		Освоение индивидуальной техники защиты Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.	1/25			
				Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра..	1/26			
				Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра.	1/27			
		Освоение тактики игры.	5	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1/28			
				Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.	1/29			
				Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.	1/30			
				Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.	1/31			
				Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.	1/32			
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.						5
								5
Волейбол	12	Овладение технической подготовкой.	1	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1/33	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия	5	
			1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передачи над собой. Передача мяча во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача.	1/34		5	

			1	Передача мяча в парах у сетки и прыжком через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1/35	волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5	
			1	Передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача на оценку.	1/36		5	
			1	Комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1/37		5	
			1	Передачи мяча над собой на оценку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.	1/38		5	
		Овладение игрой.	5	5	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке. Имитация нападающего удара.		1/39	5
					Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам волейбола. Прыжки через скакалку на результат.		1/40	
					Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения.		1/41	
					Игра по упрощенным правилам волейбола с ограниченным количеством игроков и на укороченной площадке.		1/42	
					Верхняя прямая подача на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.		1/43	
					Верхняя прямая подача на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. Помощь в судействе.		1/44	
Футбол	6	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	1	ТБ и правила игры в футболе. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Ведение мяча.	1/63	5		
			1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Учебная игра.	1/64		5	

		Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой ударов по воротам.	1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка. Игра по правилам мини - футбола.	1/65	выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	1	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом. Учебная игра в футбол.	1/66	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха	5
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	Тактика свободного нападения. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1/67		5
				Игра по упрощенным правилам футбола на площадках разных размеров.	1/68		
		Итого:	68				

9 класс

Физкультурно – спортивная деятельность

Лёгкая атлетика Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом	30	Овладение техникой спринтерского бега. Знания о физической культуре.	10	Правила по Т.Б. Высокий старт и бег от 30 до 40 метров. Бег с ускорением 70 - 80 м. Игры.	1/1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	5
				Тест - бег 30м на время. Игры.	1/2		
				Скоростной бег до 60м. Челночный бег 3x10м. Игры.	1/3		

«Готов к труду и обороне» (ГТО).				Тест - челночный бег 3x10м на время. Скоростной бег 100м.	1/4			
				Бег 100м на результат. Передача эстафетной палочки	1/5			
				Высокий старт и старт с опорой на одну руку с пробеганием до 40м. Эстафетный бег.	1/98			
				Тест- бег 30м на время. Челночный бег 3x10м. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/99			
				Тест- челночный бег 3x10м на время. Скоростной бег 70-80м	1/100			
				Скоростной бег 100 м на время. Пресс на результат. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/101			
				Бег 100 м на время. Игры.	1/102			
	Овладение техникой прыжка в длину. Знания о физической культуре.	11			ТБ. Прыжковые упр-я. Прыжки в длину с места. Игры.	1/6	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	5
					Тест - прыжок в длину с места на результат. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1/7		
					Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Игры.	1/8		
					Прыжки в длину с разбега на результат. Игры.	1/9		
					Прыжки в длину с 9-11 бегов. шагов. Тест-подтягивание из виса(м) и виса лёжа(д).	1/91		
					Тест- прыжок в длину с места на результат. Игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/92		
					Прыжки в длину с 11-13 бегов. шагов. Спортивные игры.	1/93		
Прыжки в длину с 11-13 бегов. шагов на результат (зачёт). Спортивные игры.	1/94							
Прыжки в высоту с 7-9 бегов. шагов бокового разбега «перешагиванием». Игры.	1/95	5						

				Прыжки в высоту с 7-9 бегов. шагов бокового разбега «перешагиванием». Игры	1/96		
				Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега . Игры.	1/97		
		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Знания о физической культуре.	9	ТБ. Метание малого мяча в горизонт. и вертикальную цели. Игры.	1/10	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	5
				Метание малого мяча с разбега на дальность. Игры.	1/11		
				Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега. Игры. Тест-подтягивание из виса (м) и виса лёжа(д).	1/12		
				Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов (зачёт).	1/13		
				Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Игры.	1/14		
				Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега.	1/15		
		Развитие скоростно-силовых способностей. Знания о физической культуре.	9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14м; с места на дальность.	1/88	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5
				Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность Игры.	1/89		
				Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность - зачёт. Спортивные игры.	1/90		
Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотрен	18	Техника бега на длинные дистанции	9	ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 4000м (м) и 3000м (д). Игры.	1/16	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	5
				Бег в равномерном темпе 10-15 мин. Игры.	1/17		
				Бег в равномерном темпе 15- 20 мин. Игры.	1/18		
				Бег с препятствиями на местности.	1/19		
				Кросс до 15 мин. Игры.	1/20		
		Тест- бег 1000м на результат. Спортивные игры.	1/21		5		

ных ВФСК ГТО Раздел 3. Развитие двигательны х способносте й				Бег по пересечённой местности до 15 мин. Спортивные игры.	1/22	правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.				
				Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры.	1/23					
				Бег на 1500м(д) и 2000м (ю) на результат. Игры.	1/24					
				Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	9			Бег в чередовании с ходьбой: до 4500м (м) и до 3500м (д). Игры.	1/79	5
								Бег в равномерном темпе 15-20мин. Игры.	1/80	5
								Бег 2x200м (мал. по 42сек и дев. по 48сек). Игры.	1/81	
								Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий . Игры.	1/82	
								Медленный бег по пересечённой местности 1500м(д) и 2000м(м). Игры.	1/83	
								Бег в чередовании с ходьбой: до 4500м (м) и 3500м (д).	1/84	5
								Круговая тренировка. Игры.	1/85	5
Тест - бег 1000м на результат. Спортивные игры. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/86	5								
Круговая эстафета, подвижные и спортивные игры.	1/87									
Гимнастика с основами акробатики	16	Освоение строевых упражнений. Знания о физической культуре.	4	ТБ. Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1/63	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.	5			
				Строевая подготовка. Подтягивание из виса (м) и виса лёжа(д).	1/64					
				Строевая подготовка Поднимание прямых ног на гимнастической стенке.	1/65					
				Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь через «козла».	1/66					
				Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	2			Упражнения с гантелями (м) и со скакалкой (д).	1/77	5
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,										

предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Знания о физической культуре.		Упражнения с гантелями (м) и обручами (д).	1/78		
	Освоение и совершенствование лазания по канату.	2	Лазанье по канату в два приема. Подтягивание из виса и виса лежа.	1/71	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5
			Лазанье по канату в два приёма. Гимнастическая полоса препятствий.	1/72		
	Освоение опорных прыжков.	4	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла. Эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	1/67	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	5
			Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Опорный прыжок через «козла». Эстафеты.	1/68		
			Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь (м) и боком (д).	1/69		
			Строевые упражнения. Прыжок ноги врозь через «козла»- зачет. Эстафеты.	1/70		
	Освоение акробатических упражнений.	4	ТБ. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках (м) и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1/73	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	5
			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), стойка на голове и руках (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Пресс	1/74		
			Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат (д). Пресс.	1/75		
			Акробатическая комбинация: Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках (м) -зачёт ; кувырок вперед и назад в полушпагат (д) -зачёт.	1/76		
	Самостоятельные занятия.		Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само- контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	5
	Овладение организаторскими умениями.		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	5
	Спортивные игры – 45 ч.					

Баскетбол	18	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Бросок 2-я руками от головы с места.	1/25	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5	
				Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.	1/26			
		Освоение ловли и передач мяча.	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Варианты ловли и передачи мяча.	1/27			5
				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повороты с мячом. Учебная игра.	1/28			
		Закрепление техники ведения.	2	Ведение мяча и передача мяча в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1/29	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5	
		Освоение индивидуальной техники защиты.		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1/30		5	
		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	3	Ловля и передача мяча 2-я руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Учебная игра.	1/31	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5	
				Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2x2, 3x3, 4x4). Учебная игра.	1/32			
				Остановка двумя шагами, бросок в кольцо. Учебная игра.	1/33			
		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	Ведение мяча с сопротивлением. Броски в прыжке. Игровые задания(2x2, 3x3,4x4) Учебная игра.	1/34	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	5	
		Освоение тактики игры.	5	Штрафной бросок. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола.	1/35	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и	5	
				Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	1/36			

				Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Учебная игра.	1/37	условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	5				
				Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Взаимодействие 2-х игроков через заслон. Учебная игра.	1/38		5				
				Штрафной бросок. Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие 3-х игроков. Учебная игра.	1/39		5				
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	Быстрый прорыв (2x1, 3x2). Взаимодействие 3-х игроков (тройка и мал. 8). Учебная игра	1/40		5				
				Учебная игра в баскетбол. Помощь в судействе.	1/41		5				
				Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола.	1/42						
Волейбол	15	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре.	1	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1/48	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5				
				Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	3			Стойки и передвижения игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1/49	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
								Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра.	1/50		
		Передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1/51								
		Освоение техники нижней прямой подачи.	4	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1/52	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5				
				Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1/53						
				Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1/54						

				Прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	1/55		
		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Освоение тактики Игры. Знания о спортивной игре.	5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	1/56	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	5
				Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1/57		
				Игра по упрощенным правилам волейбола. Прыжки через скакалку на результат.	1/58		
				Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения.	1/59		
				Тактика свободного нападения. Помощь в судействе.	1/60		
		Освоение техники прямого нападающего удара.	2	Тактика защиты. Игра в волейбол.	1/61	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	5
				Двусторонние игры длительностью до 12 мин.	1/62		
Элементы единоборств	5	Овладение техникой приемов. Знания: Утренняя гимнастика.	5	Виды единоборств. Гигиена борца. Приемы самообороны.	1/43	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	5
				Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1/44		
				Приемы борьбы за выгодное положение. Игра "Выталкивание из круга"	1/45		
				Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	1/46		
				Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Бой петухов»	1/47		
		Развитие координационных способностей.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.			
		Итого:	102				

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания МО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

учителей физической культуры и
ОБЖ
МБОУ СОШ № 50 от 31.08.2021 № 1.

_____ И.Г.Порфиради

_____ Е.Г.Тимофеева

"31" августа 2021г.