

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №79» г.о.Самара

«Рассмотрено»

на заседании МО

Руководитель М/О

*Ф.М.* /Кутлубаева Ф.М./

Протокол №1

«29»августа 2017г.

«Проверено»

Зам. директора по УВР

МБОУ Школа №79

*Н.Н.* / Н.Н.Щетинина/

«29»августа 2017г.

«Утверждаю»

Директор МБОУШкола№79

*Е.Г.* / Е.Г. Девяткина

Приказ № *608-07*  
«29»август 2017г.



Рабочая программа  
по физической культуре

Уровень программы

базовый

5-9 класс

Составитель(и):

Кутлубаева Ф.М

Карпова О.М.

Самара

2017

## Паспорт программы

Класс	5-9
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	базовый
Количество часов в неделю	5 класс-3 часа; 6 класс – 3 часа; 7 класс – 3 часа; 8 класс – 3 часа; 9 класс – 3 часа.
Количество часов в год	5 класс – 102 часа; 6 класс – 102 часа; 7 класс – 102 часа; 8 класс – 102 часа; 9 класс – 102 часа.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ООО ФГОС
Рабочая программа составлена на основе программы	Примерной программы основного общего образования. Стандарты второго поколения Москва «Просвещение» 2010г. Авторская программа В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы» Рабочие программы ФГОС Москва «Просвещение» 2012
Учебники	«Физическая культура 5- 6 -7 классы», Автор: М.Я Виленский., изд. «Просвещение», 2008год «Физическая культура 8-9 классы», Автор: В.И.Лях, А.А. Зданевич. изд. «Просвещение», 2011год
Дидактический материал	

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 г.
2. ООП ООО МБОУ Школы №79» г.о. Самара
3. основе авторской программы В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы . Рабочие программы. ФГОС». (М:Просвещение, 2012).

В своей предметной ориентации программа направлена на достижение следующих **целей:**

- формирование разносторонне физически развитой личности;
- способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- готовность и стремление учащихся к нравственному самосовершенствованию.

Курс предназначен для решения следующих **задач:**

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Место предмета Физической культуры в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования изучается в 5 -9 классах. Согласно учебному плану МБОУ Школа №79 г.о.Самара на изучение «Физической культуры» в 5-9 классах отводится по 102 учебных часа в каждой параллели из расчёта 3 учебный час в неделю. Всего 34 недели в год, итого 510 учебных часа.

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю по параллелям					Итого
		V	VI	VII	VIII	IX	
<b>Физическая культура и основы безопасности</b>	<b>Физическая культура</b>	3	3	3	3	3	15

<b>жизнедеятельности</b>							
	Итого	102	102	102	102	102	510

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;  
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- 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;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных,

социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

***Выпускник научится:***

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

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

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

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Распределение учебных часов по разделам программы

Содержание	Количество часов					итого
	Классы					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>390</b>
Знания о физической культуре	В процессе уроков					
1.Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	90
2.Легкая атлетика	21	21	21	21	21	105
3.Лыжная подготовка	21	21	21	21	18	102
4.Спортивные игры:						
4.1Волейбол	10	10	10	10	10	50
4.2Баскетбол	8	8	8	8	11	43
<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>120</b>
1.Спортивные игры:						
1.1 Гандбол	8	8	8	8	8	40
1.2 Русская лапта	16	16	12	12	6	62
1.3 Волейбол			4	4	10	18
<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>510</b>

## Содержание программы

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 306 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<p><b>История физической культуры.</b></p> <p><b>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</b></p> <p><b>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</b></p> <p><b>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</b></p> <p><b>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</b></p> <p><b>Физическая культура в современном обществе</b></p>	<p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p> <p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
<b>Физическая культура</b>	<i>Познай себя</i>	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего

человека	Росто-весовые показатели.	роста.
	<i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
<b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b>  <b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b>	<i>Правильная и неправильная осанка.</i> Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания.  Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
<b>Режим дня и его основное содержание.</b>  <b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.

	<p><i>Личная гигиена.</i> Банные процедуры.  <i>Рациональное питание.</i> Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>	<p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><i>Самоконтроль</i></p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля</p>
<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b></p>	<p><i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<p><b>Беговые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> <p><b>5 класс</b>  История лёгкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м.</p>	<p>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.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>

	<p>Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p><b>6 класс</b> Высокий старт от 15 до 30 м.</p> <p>Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p> <p><b>7 класс</b> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p> <p>Скоростной бег до 60 м.</p> <p>Бег на результат 60 м</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p><b>5 класс</b> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.</p> <p>Бег на 1000 м.</p> <p><b>6 класс</b> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><b>7 класс</b> Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Прыжковые упражнения</b></p>	<p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p><b>5 класс</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих</p>

	<p><b>6 класс</b> Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b> Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>	<p>физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p><b>5 класс</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>6 класс</b> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p><b>7 класс</b> Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Метание малого мяча</b></p>	<p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

#### **6класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

#### **7класс**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.

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

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

5—7 классы

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

Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

	толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	
<b>Развитие скоростных способностей</b>	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
<b>Знания о физической культуре</b>	5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	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
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	<i>5—7 классы</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	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

<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p><i>5—7 классы</i></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>		
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p>5—7 классы</p> <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Бег по пересеченной местности(2км)</p> <p>Равномерный бег !0-20 мин)</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p> <p>Бегат в равномерном темпе (до 20 мин)</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>

<p>Организующие команды и приёмы</p>	<p><i>Освоение строевых упражнений</i></p> <p><b>5класс</b></p> <p>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.</p> <p><b>6класс</b></p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p><b>7класс</b></p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p>	<p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p><i>без предметов на месте и в движении</i> <b>5—7 классы</b></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i></p> <p><b>5—7 классы</b></p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>

	<p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>	
<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p>	<p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p><b>6 класс</b></p> <p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Опорные прыжки</p>	<p><i>Освоение опорных прыжков</i></p> <p><b>5класс</b></p> <p>Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).</p> <p><b>6класс</b></p> <p>Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p> <p><b>7класс</b></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	<p><i>Освоение акробатических упражнений</i></p> <p><b>5 класс</b></p> <p>Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.</p> <p><b>6класс</b></p> <p>Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p><b>7класс</b></p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

<p>Развитие координационных способностей</p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Развитие гибкости</b></p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>

<b>Знания о физической культуре</b>	<b>5—7 классы</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	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
<b>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</b>	<b>5—7 классы</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5—7 классы</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	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
<b>Баскетбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
<b>Требования к технике безопасности</b>	Правила техники безопасности	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол

<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Стойки ифока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>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</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>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).</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>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</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b>7 класс</b></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>

	<p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	
<p><b>Овладение техникой бросков мяча</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p>5—6 классы</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. 7 класс</p> <p>Перехват мяча</p>	<p>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</p>
<p><b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	<p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	
<p><b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)</p>	<p>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</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>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</p>

## Волейбол

<p><b>Краткая характеристика вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p><b>Освоение техники приёма и передач мяча</b></p>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов 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</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

	развития psychomotorных способностей	
<b>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</b>	<b>5—7 классы</b> Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие выносливости</b>	<b>5—7 классы</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	<b>5—7 классы</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей

	<p>в цель и на дальность.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки</p> <p><b>6—7 классы</b> То же через сетку</p>	<p>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</p>
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>	<p>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</p>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Освоение тактики игры</b>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Пози-</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в</p>

	<p>позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций</p>	<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Знания о спортивной игре</b>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>
<b>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</b>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных</p>	<p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

	игр. Правила самоконтроля	
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>5—7 классы</b> Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гандбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в гандбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	5 класс  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  <b>6—7 классы</b>  Дальнейшее закрепление техники	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
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	5 класс  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате,	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

	<p>круге).</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча</p>	<p>безопасности</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой</p>	<p>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</p>
<p><b>Овладение техникой бросков мяча</b></p>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой</p>	<p>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</p>

<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Перехват мяча. Игра вратаря</p>	<p>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</p>
<p><b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>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</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-гандбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>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</p>

	<b>7 класс</b> Игра по правилам мини-гандбола	
<b>Футбол</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	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
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>5 класс</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники	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
<b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b>	<b>5 класс</b> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. <b>6—7 классы</b> Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением	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

	защитника ведущей и неведущей ногой	
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	<p><b>5 класс</b></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><b>6—7 классы</b></p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p>	<p>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</p>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>5—7 классы</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>Освоение тактики игры</b>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>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. <b>7 класс</b></p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>5—6 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p><b>7 класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>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</p>
---	--	---

### Раздел 3. Развитие двигательных способностей

<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<p><i>Основные двигательные способности</i></p> <p>Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p>
<p><b>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)</b></p>	<p><i>Гибкость</i></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Сила</i></p> <p>Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p>
	<p><i>Быстрота</i></p> <p>Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p>
	<p><i>Выносливость</i></p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития</p>

	Упражнения для развития выносливости	выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	<p><i>Ловкость</i></p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости.</p> <p>Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p>
<p><b>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</b></p>	<p><i>Туризм</i></p> <p>История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

## Содержание программы

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 204 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Что вам надо знать</b>		
<b>Физическое развитие человека</b>	<p><i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i></p> <p><b>8—9 классы</b></p> <p>Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p>	<p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p>
	<p><i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i></p> <p><b>8—9 классы</b></p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции</p>
	<p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</p>	<p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма</p>

	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения</p>	
	<p><i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i></p> <p><b>8—9 классы</b></p> <p>Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p><b>Самонаблюдение и самоконтроль</b></p>	<p><i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i></p> <p><b>8—9 классы</b></p> <p>Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</b></p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p><b>8—9 классы</b></p>	<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p><b>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения</b></p>	<p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых</p>	

<p><b>упражнений (технических ошибок)</b></p>	<p>двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	
<p><b>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
<p><b>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
<p><b>Совершенствование физических способностей</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи-</p>	<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>

	зических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	
<b>Адаптивная физическая культура</b>	<b>8—9 классы</b> Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>8—9 классы</b> Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
<b>История возникновения и формирования физической культуры</b>	<b>8—9 классы</b> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
<b>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</b>	<b>8—9 классы</b> Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России

	на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	
<b>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</b>	<i>Олимпиады: странички истории</i> <b>8—9 классы</b> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

## Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы

### Баскетбол

<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	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
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники ведения	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

	мяча	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. <b>9 класс</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	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
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8 класс</b> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <b>9 класс</b> Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым	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

	прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p>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</p>
<b>Гандбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники ловли и передач мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники движений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Совершенствование техники бросков</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,</p>

	<p>мяча.</p> <p>Семиметровый штрафной бросок.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование техники бросков мяча.</p> <p>Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища</p>	<p>соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Освоение индивидуальной техники защиты</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование индивидуальной техники защиты</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</b></p>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p><b>Освоение тактики игры</b></p>	<p><b>8класс</b></p> <p>Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков</p>	<p>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</p>

<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b></p>	<p><b>8класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.</p> <p><b>9класс</b> Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха</p>
<p><b>Футбол</b></p>		
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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</p>
<p><b>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</b></p>	<p><b>8класс</b> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><b>9класс</b> Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.  Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>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</p>
<p><b>Освоение техники ведения мяча</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ведения</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

	мяча	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой ударов по воротам</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники ударов по воротам	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
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники владения мячом	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
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование тактики игры	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
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие психомоторных способностей	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

<b>Волейбол</b>		
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>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</p>
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	<p><b>8класс</b></p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>	<p>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</p>
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	<p><b>8класс</b></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>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</p>
<b>Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение</b>	<p><b>8класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование координационных</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>

<p>двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p>	<p>способностей</p>	
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>8 класс</b> Дальнейшее развитие выносливости. <b>9 класс</b> Совершенствование выносливости</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>8—9 классы</b> Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи</b></p>	<p><b>8 класс</b> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <b>9 класс</b> Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>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</p>
<p><b>Освоение техники прямого нападающего удара</b></p>	<p><b>8класс</b> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <b>9класс</b></p>	<p>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</p>

	Прямой нападающий удар при встречных передачах	
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>8класс</b> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <b>9класс</b> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	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
<b>Знания о спортивной игре</b>	<b>8—9 классы</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
<b>Самостоятельные занятия</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p>	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
<b>Гимнастика</b>		
<b>Освоение строевых упражнений</b>	<p><b>8 класс</b></p> <p>Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.</p> <p><b>9 класс</b></p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в</p>	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы

	колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	
<b>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движениях</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение и совершенствование висов и упоров</b>	<b>8класс</b> Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок <b>9класс</b> Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	упор на нижнюю жердь	
<b>Освоение опорных прыжков</b>	<p><b>10 класс</b>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).</p> <p><b>11 класс</b>  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Освоение акробатических упражнений</b>	<p><b>10 класс</b>  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><b>11 класс</b>  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Развитие координационных способностей</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование координационных способностей</p>	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<p><b>8—9 классы</b></p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
<b>Развитие гибкости</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>8—9 классы</b> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8—9 классы</b> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	<b>8—9 классы</b> 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
<b>Лёгкая атлетика</b>		
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>	<b>8 класс</b> Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

	<p>до 70 м.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b></p>	<p><b>8класс</b></p> <p>Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b></p>	<p><b>8класс</b></p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></p>	<p><b>8класс</b></p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>8класс</b></p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>9класс</b></p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>

<b>Знания о физической культуре</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	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
<b>Самостоятельные занятия</b>	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими умениями</b>	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
<b>Элементы единоборств</b>		
<b>Овладение техникой приёмов</b>	<b>8—9 классы</b> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	Описывают технику выполнения приёмов в еди- ! ноборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процес- ; се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со

	Упражнения по овладению приёмами страховки	сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
<b>Развитие координационных способностей</b>	<b>8—9 классы</b> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные <b>і</b> игры для развития координационных способностей
<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</b>	<b>8—9 классы</b> Силовые упражнения и единоборства в парах	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
<b>Знания</b>	<b>8—9 классы</b> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах
<b>Самостоятельные занятия</b>	<b>8—9 классы</b> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Овладение организаторскими способностями</b>	<b>8—9 классы</b> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи

	программным материалом	
<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	<b>8—9 классы</b> Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Выбирайте виды спорта</b>	<b>8—9 классы</b> Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.  Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта.  Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
<b>Тренировку начинаем с разминки</b>	<b>8—9 классы</b> Обычная разминка.  Спортивная разминка.  Упражнения для рук, туловища, ног	Составляют комплекс упражнений для общей разминки
<b>Повышайте физическую подготовленность</b>	<b>8—9 классы</b> <b>Упражнения для развития силы.</b> Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.  Координационные упражнения под-	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

	вижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	
<b>Бадминтон</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	<b>8—9 классы</b>  Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста.  Упражнения на развитие гибкости	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон
<b>Скейтборд</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b> <b>Требования к технике безопасности</b>	<b>8—9 классы</b>  Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки	Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске
<b>Атлетическая гимнастика</b>		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	8—9 классы  Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
После тренировки	8—9 классы  Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления	Используют упражнения на расслабление после тренировки
Ваш домашний стадион	8—9 классы  Место для самостоятельных занятий в	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный

	комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь	инвентарь
Рефераты и итоговые работы		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.  В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике

## 7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество  Основная школа	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	<p><b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b></p> <p>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p><i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/</p> <p><i>В. И. Лях, А. А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

	<p><i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на	д	

	цифровых носителях)		
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Сканер	д	
4.2	Принтер лазерный	д	
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	г	
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.7	Комплект навесного оборудования	г	
5.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.9	Секундомер	г	
5.10	Коврик гимнастический	г	
5.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
5.12	Маты гимнастические		
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	
5.14	Мяч малый (теннисный)		
5.15	Скакалка гимнастическая	К	

5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м, )	д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	д	
5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	

5.43	Мячи для ручного мяча	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	д	
<b>Туризм</b>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.48	Рюкзаки туристские	г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<b>Измерительные приборы</b>			
5.50	Весы медицинские с ростомером	Д	
<b>Средства первой помощи</b>			
5.57	Аптечка медицинская	д	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Гимнастический городок	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	

7.6	Площадка игровая волейбольная	д	
-----	-------------------------------	---	--

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Дата проведения урока			Тема урока	Количество часов
	5А	5Б	5В		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
1	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности. Строевые упражнения. История и значение олимпийских игр.	1
2	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Бег с ускорением на 20м,30м. Техника прыжка в длину.	1
3	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Прыжок в длину с места.	1
4	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сгибание рук, в висе лежа. Техника передачи эстафетной палочки.	1
5	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Бег на выносливость 6 минут.	1
6	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Челночный бег 3х10м.	1
7	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Бег 30 м с высокого старта.	1
8	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Специально беговые упражнения. Бег 1000м.	1
9	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Бег 60 м с высокого старта. Техника метания малого мяча 150г, на дальность.	1
10	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Метание малого мяча на дальность.	1
<b>Русская лапта – 10 часов</b>					
11	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности по разделу. Правила игры в русскую лапту .Основные приемы игры.	1
12	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Техника передвижений.	1
13	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Отработка и совершенствование ударов битой по мячу.	1
14	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Ловля и передача мяча.	1
15	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Подачи и удары по мячу.	1
16	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Пробежки и осаливание.	1
17	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Техника ловли мяча с места.	1
18	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Перебежки. Игра в защите.	1
19	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
20	Октябрь	Октябрь	Октябрь	<b>Контрольный урок.</b> Тактика в защите. Игра по правилам.	1
<b>Волейбол – 10 часов</b>					
21	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника безопасности по разделу волейбол. Правила игры. История спорта. Основные приемы игры.	1
22	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1

23	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
24	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Верхняя передача мяча после перемещения вперед, назад.	1
25	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Прием мяча снизу двумя руками.	1
26	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
27	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	<b>Контрольный урок.</b> Техника приема и передач мяча.	1
28	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Закрепление техники владения мячом в учебной игре.	1
29	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
30	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, на месте, в движении. Учебная игра волейбол.	1
<b>Гимнастика - 18 часов</b>					
31	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
32	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. Техника строевых упражнений. Перестроения.	1
33	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. Акробатика: перекаты в группировке.	1
34	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Общеразвивающие упражнения с предметами(с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
35	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед, назад.	1
36	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Освоение и закрепление висов и упоров.	1
37	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
38	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
39	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках.	1
40	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост.	1
41	Декабрь	Декабрь	Декабрь	<b>Контрольный урок.</b> Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост. Развитие координационных способностей.	1
42	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице.	1
43	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
44	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Развитие гибкости.	1
45	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатика: комбинация из основных элементов.	1
46	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1

47	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
48	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>					
49	Январь	Январь	Январь	Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры.	1
51	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного двухшажного хода. Подвижные игры.	1
52	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
53	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного двухшажного хода.	1
54	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного бесшажного хода. Подвижные игры.	1
55	Январь	Январь	Январь	Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км.	1
56	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного бесшажного хода.	1
57	Январь	Январь	Январь	Повороты переступанием. Подвижные игры.	1
58	Февраль	Февраль	Февраль	Техника спусков. Подвижная игра «С горки на горку».	1
59	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможение плугом. Подвижные игры.	1
60	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем полуелочкой. Подвижные игры.	1
61	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Подвижные игры.	1
62	Февраль	Февраль	Февраль	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой».	1
63	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
64	Февраль	Февраль	Февраль	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1
65	Февраль	Февраль	Февраль	Круговая эстафета с этапом по 150 м. Подвижные игры.	1
66	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Прохождение дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
67	Февраль	Февраль	Февраль	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Подвижные игры.	1
68	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1
69	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол – 8 часов</b>					
70	Март	Март	Март	Техника безопасности. История баскетбола. Основные приемы игры.	1
71	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами. Правила игры баскетбола.	1
72	Март	Март	Март	Основные приемы игры. Техника передвижений, остановок поворотов и стоек.	1
73	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами. Освоение ловли и передачи мяча	1
74	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами. Овладение техникой ведения мяча.	1
75	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами. Овладение техникой бросков мяча.	1
76	Март	Март	Март	Освоение индивидуальной техникой защиты) «Мини баскетбол», элементы	1

				баскетбола.	
77	Март	Март	Март	Техника броска мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). «Мини баскетбол», элементы баскетбола.	1
<b>Гандбол-8 часов</b>					
78	Март	Март	Март	Техника безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Основные приемы игры.	1
79	Март	Март	Март	Правила игры в гандбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
80	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами. Ловля и передача мяча.	1
81	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами. Освоение техники ведения мяча	1
82	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами. Овладение техникой бросков мяча.	1
83	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами. Техника индивидуальной защиты.	1
84	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры. Учебная игра гандбол.	1
85	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами. Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская- лапта -6 часов</b>					
86	Апрель	Апрель	Апрель	Техника безопасности. Основные приемы игры.	1
87	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
88	Апрель	Апрель	Апрель	Игра в защите. Пробежки и осаливание. Игра по правилам.	1
89	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У. Учебная игра «Русская-лапта».	1
90	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, в движении. Учебная игра «Русская-лапта».	1
91	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, в движении. Учебная игра «Русская-лапта».	1
<b>Легкая атлетика-11 часов.</b>					
92	Май	Май	Май	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль на уроке.	1
93	Май	Май	Май	Бег 30 метров. Бег 60 метров с высокого старта.	1
94	Май	Май	Май	О.Р.У. Круговая эстафета.	1
95	Май	Май	Май	Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места.	1
96	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
97	Май	Май	Май	Техника спринтерского бега. Бег 30м.	1
98	Май	Май	Май	Подтягивание в висе (м) и лежа (д). Челночный бег 3x10м.	1
99	Май	Май	Май	О.Р.У. Кроссовый бег на 1000м.	1
100	Май	Май	Май	Метание малого мяча на дальность.	1
101	Май	Май	Май	О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки.	1
102	Май	Май	Май	О.Р.У. Подвижная игра «Перестрелка». Подведение итогов года.	1

## Тематическое планирование

### 6 класс

№ п/п	Дата проведения урока			Тема урока	Количество часов
	5А	5Б	5В		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
1	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль на уроке.	1
2	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Техника спринтерского бега. Бег с высокого старта 30м -50м.	1
3	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Бег на 30м и на 60 м с высокого старта.	1
4	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов с разбега. Подтягивание на высокой и на низ-й перекладине.	1
5	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника прыжка в высоту с 3-5шагов. Челночный бег 3x10м.	1
6	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Прыжок в длину с места.	1
7	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника метания теннисного мяча на дальность.	1
8	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр. на дальность.	1
9	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О Р У. Бег на выносливость до 1200м.	1
10	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Развитие скоростных способностей. Техника передачи эстафетной палочки.	1
<b>Русская лапта – 10 часов</b>					
11	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности по разделу. Правила игры в русскую лапту. Основные приемы игры.	1
12	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника передвижений. Стойки игрока. Ускорения и пробежки.	1
13	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника ударов битой по мячу.	1
14	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника длинных и коротких ударов по мячу. Ловля и передача мяча в парах, тройках.	1
15	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Тактика игры в защите. Подачи и удары по мячу.	1
16	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Тактика игры в защите Пробежки и осаливание.	1
17	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника ловли мяча с места, с лёта..Учебная игра.	1
18	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Перебежки. Игра в защите. Учебная игра.	1
19	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
20	Октябрь	Октябрь	Октябрь	<b>Контрольный урок.</b> Тактика в защите. Игра по правилам.	1
<b>Волейбол – 10 часов</b>					
21	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника безопасности по разделу волейбол. История спорта. Правила игры. Основные приемы игры	1
22	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1

23	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника приема мяча сверху двумя руками.	1
24	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Верхняя передача мяча после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.	1
25	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Прием мяча снизу двумя руками.	1
26	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
27	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	<b>Контрольный урок.</b> Техника приема и передач мяча.	1
28	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом в учебной игре.	1
29	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
30	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Игровые задания (2:2,3:2,3:3) Учебная игра мини - волейбол.	1
<b>Гимнастика - 18 часов</b>					
31	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения.	1
32	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника строевых упражнений. Перестроения.	1
33	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Общеразвивающие упражнения с предметами (с гантелями, с набивным и большим мячом, гимнастическими палками)	1
34	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Акробатика: перекаты в группировке.	1
35	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки вперед, назад.	1
36	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Освоение и закрепление висов и упоров.	1
37	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
38	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
39	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках.	1
40	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост.	1
41	Декабрь	Декабрь	Декабрь	<b>Контрольный урок.</b> Акробатика: кувырок вперед назад; стойка на лопатках, мост. Развитие координационных способностей.	1
42	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по гимнастической лестнице.	1
43	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О Р У. Круговая тренировка (по станциям).	1
44	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Развитие гибкости. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
45	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: комбинация из основных элементов.	1

46	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	1
47	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О Р У без предметов. Круговая тренировка (по станциям).	1
48	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Техника строевых упражнений. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка – 21 час</b>					
49	Январь	Январь	Январь	Техника безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
50	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного двухшажного хода.	1
51	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного двухшажного хода.	1
52	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного и одновременного двухшажного хода.	1
53	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного двухшажного хода.	1
54	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного бесшажного хода.	1
55	Январь	Январь	Январь	Прохождение дистанции без учета времени 1,5 км.	1
56	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного бесшажного хода.	1
57	Январь	Январь	Январь	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
58	Февраль	Февраль	Февраль	Техника спусков. Подвижная игра «С горки на горку».	1
59	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможение плугом. П/И Остановка рывком.	1
60	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем полуелочкой. Подвижная игра «С горки на горку».	1
61	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне.	1
62	Февраль	Февраль	Февраль	Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1
64	Февраль	Февраль	Февраль	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3,5 км.	1
65	Февраль	Февраль	Февраль	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
66	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Прохождение дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1
67	Февраль	Февраль	Февраль	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
68	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1
69	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол – 8 часов</b>					
70	Март	Март	Март	Техника безопасности. Правила игры «Мини баскетбол». История спорта. Основные приемы игры.	1
71	Март	Март	Март	Техника передвижений. Стойки игрока.	1
72	Март	Март	Март	Техника ловли передач мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1
73	Март	Март	Март	Техника ловли передач мяча на месте Ведение мяча в высокой стойке на месте.	1
74	Март	Март	Март	Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
75	Март	Март	Март	Техника бросков мяча с места.	1

76	Март	Март	Март	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
77	Март	Март	Март	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра «Мини баскетбол».	1
<b>Гандбол-8 часов</b>					
78	Март	Март	Март	Техника безопасности. Правила игры «Мини – гандбол». История спорта. Основные приемы игры	1
79	Март	Март	Март	Техника передвижений, остановок, поворотов	1
80	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ведения мяча.	1
82	Апрель	Апрель	Апрель	Овладение техникой бросков мяча.	1
83	Апрель	Апрель	Апрель	Техника индивидуальной защиты.	1
84	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры. Учебная игра в гандбол.	1
85	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская- лапта -6 часов</b>					
86	Апрель	Апрель	Апрель	Техника безопасности. Правила игры в Русскую лапту. Основные приемы игры.	1
87	Апрель	Апрель	Апрель	Техника передвижений.	1
88	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ловли и передач мяча.	1
89	Апрель	Апрель	Апрель	Игра в защите, перебежки и осаливание. Игра по правилам.	1
90	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	1
91	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра лапта.	1
<b>Легкая атлетика-11часов.</b>					
92	Май	Май	Май	История легкой атлетики. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Контроль и самоконтроль на уроке.	1
93	Май	Май	Май	Техника высокого старта. Бег 30метров-60м.	1
94	Май	Май	Май	Метание мяча 150гр. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
95	Май	Май	Май	Челночный бег 3х10м. Развитие координации.	1
96	Май	Май	Май	Прыжки в длину с места.	1
97	Май	Май	Май	Круговая тренировка, развитие силы. Подтягивание из вися (М). Лежа (Д).	1
98	Май	Май	Май	Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места.	1
99	Май	Май	Май	Бег 30м. Челночный бег 3х 10м.	1
100	Май	Май	Май	Челночный бег 3х10м.	1
101	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Прыжки в длину с места.	1
102	Май	Май	Май	Круговая эстафета. Подведение итогов года.	1

## Тематическое планирование

### 7 класс

№ п/п	Дата проведения урока			Тема урока	Количество часов
	7А	7Б	7В		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
1	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности на уроках л/а. Контроль и самоконтроль.	1
2	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Челночный бег 3 x 10м. Бег 30м с высокого старта. Бег 60метров.	1
3	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Прыжок в длину с места.	1
4	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Метание мяча 150 гр. 6-минутный бег.	1
5	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики),на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	1
6	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега .	1
7	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Бег в равномерном темпе. Бег на 1500м.контроль ЧСС.	1
8	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
9	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Бег 30м ,60 м с высокого старта.	1
10	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150 гр.. Броски набивных мячей	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>					
11	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
12	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У Техника передвижений. Техника ударов по мячу.	1
13	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У Техника передвижений. Подачи и удары по мячу.	1
14	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У Техника передвижений. Ускорение и пробежки.	1
15	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У Техника передвижений. Учебная игра «Русская – лапта».	1
16	Октябрь	Октябрь	Октябрь	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра «Русская – лапта».	1
<b>Волейбол – 14 часов</b>					
17	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
18	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, на месте. Техника перемещений.	1
19	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, в движении. Техника передачи мяча сверху.	1
20	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, в движении. Техника передачи мяча сверху.	1
21	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Техника приема мяча снизу.	1
22	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Техника приема мяча снизу.	1
23	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника приема и передачи мяча.	1
24	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Нижняя прямая подача.	1
25	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Нижняя прямая подача.	1
26	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	<b>Контрольный урок</b> Комбинации из освоенных элементов.	1

27	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Игра мини-волейбол.	1
28	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Учебная игра мини-волейбол.	1
29	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Учебная игра мини-волейбол.	1
30	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, в движении, с мячами. Учебная игра мини-волейбол.	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>					
31	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника безопасности и страховки во время занятий.	1
32	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. Строевые упражнения.	1
33	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. Перестроения.	1
34	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: Перекаты в группировке.	1
35	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
36	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
37	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: стойка на лопатках.	1
38	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: Кувырки назад в полушпагат.	1
39	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: Кувырки назад в полушпагат.	1
40	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: стойка на голове и руках.	1
41	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатика: мост из положения стоя с помощью.	1
42	Декабрь	Декабрь	Декабрь	<b>Контрольный урок.</b> Комбинация из основных элементов.	1
43	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, с предметами. Акробатические соединения.	1
44	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, в движении. Лазание по гимнастической лестнице.	1
45	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, в движении. Полоса препятствий.	1
46	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, в движении. Развитие двигательных качеств.	1
47	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, в движении. Техника висов и упоров.	1
48	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У, в движении. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка- 21 час</b>					
49	Январь	Январь	Январь	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
50	Январь	Январь	Январь	Повороты переступанием. Подвижные игры на воздухе.	1

51	Январь	Январь	Январь	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры на воздухе.	1
52	Январь	Январь	Январь	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры на воздухе.	1
53	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры на воздухе.	1
54	Январь	Январь	Январь	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры на воздухе.	1
55	Январь	Январь	Январь	Техника поворота махом. Подвижные игры на воздухе.	1
56	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного одношажного хода. Подвижные игры на воздухе.	1
57	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного одношажного хода. Подвижные игры на воздухе.	1
58	Февраль	Февраль	Февраль	Техника поворота махом. Подвижные игры на воздухе.	1
59	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры на воздухе.	1
60	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможение плугом. Подвижные игры на воздухе.	1
61	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне. Подвижные игры на воздухе.	1
62	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры на воздухе.	1
64	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Февраль	Февраль	Февраль	Прохождение дистанции 4км. Подвижные игры на воздухе.	1
66	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
67	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1
68	Февраль	Февраль	Февраль	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
69	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол - 8 часов</b>					
70	Март	Март	Март	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
71	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами на месте. Техника передвижений.	1
72	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ловли передач мяча.	1
73	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ведения мяча с защитником.	1
74	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами в движении. Техника бросков мяча в движении.	1
75	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами в движении. Передачи мяча в парах, в движении.	1
76	Март	Март	Март	Перехват мяча. Учебная игра «Мини-баскетбол».	1
77	Март	Март	Март	О.Р.У, с мячами в движении. Учебная игра «Мини баскетбол».	1
<b>Гандбол – 8 часов</b>					
78	Март	Март	Март	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1
79	Март	Март	Март	Техника передвижений, остановок, поворотов.	1
80	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами на месте. Техника ведения мяча.	1
82	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами в движении. Техника бросков мяча сверху, снизу и сбоку.	1
83	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами в движении. Техника индивидуальных защитных действий.	1
84	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, с мячами в движении. Учебная игра гандбол.	1
85	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>					
86	Апрель	Апрель	Апрель	Техника безопасности. Правила игры. Основные приемы.	1

87	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, на месте. Техника передвижений.	1
88	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, на месте. Техника ловли мяча.	1
89	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, на месте. Техника ударов по мячу.	1
90	Апрель	Апрель	Апрель	О.Р.У, в движении. Тактика игры в защите	1
91	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>					
92	Май	Май	Май	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
93	Май	Май	Май	О.Р.У, на месте. Высокий старт. Бег 30метров.	1
94	Май	Май	Май	О.Р.У, на месте. Бег 5x10м на быстроту.	1
95	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Прыжки в длину с места. Метание мяча 150гр.	1
96	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Техника передачи эстафетной палочки.	1
97	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Бег 30м-60м..	1
98	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Прыжки в высоту с разбега.	1
99	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Прыжки в длину с места.	1
100	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр.	1
101	Май	Май	Май	Кросс 1500м.	1
102	Май	Май	Май	Челночный бег.3x10м.	1

## Тематическое планирование

### 8 класс

№ п/п	Дата проведения урока			Тема урока	Количество часов
	8А	8Б	8В		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
1	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности на уроках л/а. Контроль и самоконтроль.	1
2	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении Бег с высокого старта с опорой на руку 30м -60м.. Игры на воздухе.	1
3	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	ОРУ в движении. Челночный бег 3 x 10м. . Игры на воздухе.	1
4	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега .. Игры на воздухе.	1
5	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150 гр. на дальность. .	1
6	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
7	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении Подтягивание на высокой перекладине из виса (м)на низкой перекладине (д). Игры на воздухе.	1
8	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
9	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении Бег 30м ,60 м с высокого старта. Игры на воздухе.	1
10	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении Техника передачи эстафетной палочки.. Игры на воздухе.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>					
11	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности. История игры. Правила игры	1
12	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника коротких и длинных ударов по мячу.	1
13	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника перебежек и осаливаний	1
14	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника подач и ударов по мячу.	1
15	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Тактика игры в нападении	1
16	Октябрь	Октябрь	Октябрь	<b>Контрольный урок.</b> Двухсторонняя учебная игра Тактика игры	1
<b>Волейбол – 14 часов</b>					
17	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника безопасности.	1
18	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника перемещений.	1
19	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника приема и передач мяча.	1
20	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Нижняя прямая подача.	1
21	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника передачи мяча сверху.	1
22	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника приема мяча снизу.	1
23	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника верхней прямой подачи.	1
24	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Передачи мяча над собой во встречных колоннах	1
25	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Развитие координационных способностей.	1
26	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника приема мяча, отражённого сеткой.	1

27	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника прямого нападающего удара.	1
28	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Тактика игры.	1
29	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	<b>Контрольный урок.</b> Комбинации из освоенных элементов.	1
30	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Учебная игра мини-волейбол.	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>					
31	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника безопасности.	1
32	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Строевые упражнения.	1
33	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Перестроения.	1
34	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
35	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
36	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: кувырок вперед, назад.	1
37	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: стойка на голове и руках.	1
38	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Длинный кувырок (м); стойка на голове и руках.	1
39	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
40	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Соединение 3-4х элементов.	1
41	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатические соединения.	1
42	Декабрь	Декабрь	Декабрь	<b>Контрольный урок.</b> Комбинация из основных элементов.	1
43	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
44	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
45	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Круговая тренировка (по станциям).	1
46	Декабрь	Декабрь	Декабрь	<b>Контрольный урок.</b> Строевые упражнения.	1
47	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Ритмическая гимнастика.	1
48	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Ритмическая гимнастика.	1
<b>Лыжная подготовка- 21 час</b>					
49	Январь	Январь	Январь	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
50	Январь	Январь	Январь	Повороты переступанием	1

51	Январь	Январь	Январь	Подъем скользящим шагом.	1
52	Январь	Январь	Январь	Одновременный двухшажный ход.	1
53	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного двухшажного хода.	1
54	Январь	Январь	Январь	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Январь	Январь	Январь	Техника поворота махом.	1
56	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного одношажного хода.	1
57	Январь	Январь	Январь	Техника одновременного одношажного хода.	1
58	Февраль	Февраль	Февраль	Техника поворота махом.	1
59	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем скользящим шагом.	1
60	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможение плугом.	1
61	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне.	1
62	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем скользящим шагом.	1
64	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Февраль	Февраль	Февраль	Прохождение дистанции 4км.	1
66	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
67	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с выбыванием».	1
68	Февраль	Февраль	Февраль	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1
69	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол - 8 часов</b>					
70	Март	Март	Март	Техника безопасности.	1
71	Март	Март	Март	Техника передвижений.	1
72	Март	Март	Март	Техника ловли передач мяча.	1
73	Март	Март	Март	Техника ведения мяча с защитником.	1
74	Март	Март	Март	Техника бросков мяча в движении.	1
75	Март	Март	Март	Передачи мяча в парах, в движении.	1
76	Март	Март	Март	Перехват мяча. Учебная игра «Мини-баскетбол».	1
77	Март	Март	Март	Учебная игра «Мини баскетбол».	1
<b>Гандбол – 8 часов</b>					
78	Март	Март	Март	Техника безопасности.	1
79	Март	Март	Март	Техника передвижений, остановок, поворотов.	1
80	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ведения мяча.	1
82	Апрель	Апрель	Апрель	Техника бросков мяча сверху, снизу и сбоку.	1
83	Апрель	Апрель	Апрель	Техника индивидуальных защитных действий.	1
84	Апрель	Апрель	Апрель	Учебная игра гандбол.	1
85	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра гандбол.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>					
86	Апрель	Апрель	Апрель	Техника безопасности	1

87	Апрель	Апрель	Апрель	Техника передвижений.	1
88	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ловли мяча.	1
89	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ударов по мячу.	1
90	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры в защите	1
91	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>					
92	Май	Май	Май	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль.	1
93	Май	Май	Май	О.Р.У, на месте. Высокий старт. Бег 30метров. Игры на воздухе.	1
94	Май	Май	Май	О.Р.У, на месте. Бег 5x10м на быстроту. Игры на воздухе.	1
95	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Прыжки в длину с места. Метание мяча 150гр. Игры на воздухе.	1
96	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Техника передачи эстафетной палочки. Игры на воздухе.	1
97	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок</b> Бег 30м-60м..	1
98	Май	Май	Май	О.Р.У, в движении. Прыжки в высоту с разбега. Игры на воздухе.	1
99	Май	Май	Май	Прыжки в длину с места.	1
100	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр.	1
101	Май	Май	Май	Кросс 2000м. Игры на воздухе.	1
102	Май	Май	Май	Челночный бег.3x10м.	1

## Тематическое планирование

### 9 класс

№ п/п	Дата проведения урока			Тема урока	Количество часов
	9А	9Б	9В		
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
1	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности. Физическое развитие человека.	1
2	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Бег с высокого старта с опорой на руку 30м -60м.	1
3	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x10м.	1
4	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.	1
5	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У. Бег 60 метров. Метание мяча 150гр.	1
6	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О Р У.Бег 100 м. Метание мяча 150гр.	1
7	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), на низкой перекладине из вися лежа (девочки).	1
8	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр.	1
9	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки).	1
10	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	<b>Контрольный урок.</b> Челночный бег 4x10м	1
<b>Волейбол – 20 часов</b>					
11	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Техника безопасности. Основные приемы игры. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	О.Р.У, в движении. Техника перемещений.	1
13	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, в движении. Знать технику перемещений.	1
14	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Техника подачи мяча сверху, снизу.	1
15	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
16	Октябрь	Октябрь	Октябрь	<b>Контрольный урок.</b> Техника передачи мяча сверху.	1
17	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Техника приема мяча, отраженного сеткой.	1
18	Октябрь	Октябрь	Октябрь	<b>Контрольный урок.</b> Техника приема мяча снизу.	1
19	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Техника прямого нападающего удара.	1
20	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Техника защитных действий.	1
21	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Совершенствовать тактику игры.	1

22	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Обучение блока у сетки.	1
23	Октябрь	Октябрь	Октябрь	О.Р.У, с мячами. Техника нападающего удара.	1
24	Октябрь	Октябрь	Октябрь	Нападающий удар в учебной игре.	1
25	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника подач мяча сверху, снизу.	1
26	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	<b>Контрольный урок.</b> Техника подач мяча сверху, снизу.	1
27	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У, с мячами. Комбинации из освоенных элементов.	1
28	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Совершенствовать тактику игры.	1
29	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра волейбол.	1
30	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	<b>Контрольный урок.</b> Учебная игра мини-волейбол.	1
<b>Гимнастика – 18 часов</b>					
31	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	Техника безопасности и страховки во время занятий. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
32	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на право, на лево, в движении.	1
33	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. без предметов в движении. Перестроения.	1
34	Ноябрь	Ноябрь	Ноябрь	О.Р.У. без предметов на месте.	1
35	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
36	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
37	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
38	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
39	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
40	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатика: стойка на голове и руках.	1
41	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
42	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Длинный кувырок прыжком с места (м)	1
43	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Соединение 3-4х элементов.	1
44	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Акробатика: мост из положения лежа на спине.	1
45	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	1
46	Декабрь	Декабрь	Декабрь	Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.	1
47	Декабрь	Декабрь	Декабрь	<b>Контрольный урок.</b> Акробатические соединения 3-4х элементов.	1

48	Декабрь	Декабрь	Декабрь	О.Р.У. Круговая тренировка (по станциям).	1
<b>Лыжная подготовка – 18 час</b>					
49	Январь	Январь	Январь	Техника безопасности. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1
50	Январь	Январь	Январь	Повороты переступанием. Подвижные игры.	1
51	Январь	Январь	Январь	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	1
52	Январь	Январь	Январь	Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.	1
53	Январь	Январь	Январь	Техника попеременного двухшажного хода. Подвижные игры.	1
54	Январь	Январь	Январь	Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.	1
55	Январь	Январь	Январь	Техника поворота махом. Прохождение дистанции до 5 км.	1
56	Январь	Январь	Январь	Техника попеременный четырехшажный ход.	1
57	Январь	Январь	Январь	Техника попеременный четырехшажный ход.	1
58	Февраль	Февраль	Февраль	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.	1
60	Февраль	Февраль	Февраль	Техника торможение плугом. Преодоление контруклонов	1
61	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем «елочкой», «лесенкой» на склоне.	1
62	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Техника подъема «елочкой» и «лесенкой»	1
63	Февраль	Февраль	Февраль	Подъем скользящим шагом. Подвижные игры.	1
64	Февраль	Февраль	Февраль	<b>Контрольный урок.</b> Техника одновременного одношажного хода.	1
65	Февраль	Февраль	Февраль	Прохождение дистанции 5 км.	1
66	Февраль	Февраль	Февраль	Подвижная игра «Гонки с преследованием».	1
<b>Баскетбол - 11 часов</b>					
67	Февраль	Февраль	Февраль	Техника безопасности. Основные приемы игры. Возрождение Олимпийских игр олимпийского движения.	1
68	Февраль	Февраль	Февраль	Техника передвижений.	1
69	Февраль	Февраль	Февраль	Техника ловли и передач мяча.	1
70	Март	Март	Март	Техника ведения мяча, с сопротивлением защитника.	1
71	Март	Март	Март	Техника бросков мяча в движении.	1
72	Март	Март	Март	<b>Контрольный урок.</b> Техника бросков мяча в движении.	1
73	Март	Март	Март	<b>Контрольный урок.</b> Штрафной бросок.	1
74	Март	Март	Март	Техника ловли передач мяча в движении.	1
75	Март	Март	Март	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1
76	Март	Март	Март	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1
77	Март	Март	Март	Двухсторонняя учебная игра баскетбол.	1
<b>Гандбол – 8 часов</b>					
78	Март	Март	Март	Техника безопасности. Основные приемы игры. Адаптивная физическая культура.	1

79	Март	Март	Март	Техника передвижений в гандболе.	1
80	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ловли и передачи мяча.	1
81	Апрель	Апрель	Апрель	Техника бросков мяча сверху, снизу и сбоку.	1
82	Апрель	Апрель	Апрель	Ловля и передачи мяча, без сопротивления защитника.	1
83	Апрель	Апрель	Апрель	Техника защитных действий. Техника ведения мяча.	1
84	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры. Двухсторонняя учебная игра.	1
85	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
<b>Русская лапта – 6 часов</b>					
86	Апрель	Апрель	Апрель	Техника безопасности. Основные приемы игры. История возникновения и формирования физической культуры.	1
87	Апрель	Апрель	Апрель	Техника передвижений.	1
88	Апрель	Апрель	Апрель	Техника ударов по мячу.	1
89	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры в нападении.	1
90	Апрель	Апрель	Апрель	Тактика игры в защите.	1
91	Апрель	Апрель	Апрель	<b>Контрольный урок.</b> Двухсторонняя учебная игра. Тактика игры.	1
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>					
92	Май	Май	Май	Техника безопасности. Контроль и самоконтроль на уроке. Строевые упражнения.	1
93	Май	Май	Май	Техника спринтерского бега, бег на выносливость, развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	Май	Май	Май	Прыжок в длину с места.	1
95	Май	Май	Май	Метание мяча 150гр.	1
96	Май	Май	Май	Подтягивание из виса (М). Лежа (Д). Развитие силы.	1
97	Май	Май	Май	Развитие выносливости. Кроссовый бег 3км (М), 2км (Д).	1
98	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Метание мяча 150гр. Метание в цель.	1
99	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Прыжок в длину с места.	1
100	Май	Май	Май	<b>Контрольный урок.</b> Развитие силы. Подтягивание из виса (М). Лежа (Д).	1
101	Май	Май	Май	О.Р.У. Челночный бег 3х10м.	1
102	Май	Май	Май	Бросок набивного мяча (2 кг).	1

