

**Министерство образования Приморского края
Управление образования администрации Артемовского городского
округа**

РАССМОТРЕНО:	МБОУ СОШ № 7	УТВЕРЖДЕНО:
Руководителем ШМО	СОГЛАСОВАНО:	Директор
_____ Семинская Н.А.	Заместителем директора по УВР	_____ С.П. Парыгина
Приказ №1	_____ И.В. Кабанова	Приказ № <u>41-Д</u>
От «20» августа 2023г.	Приказ №1	От «31» августа 2023г.
	От «31» августа 2023г.	



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2681082)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Составил:

учитель физической культуры

Зеленская Е.В.

город Артём, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных

возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой

модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие

координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбег

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания»,

ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание

оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комбинация на гимнастической скамейке из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики , технических действий спортивных игр.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально

подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с

продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и

проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для

оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастической скамейке из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях

игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	20
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		1
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	20
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

7 КЛАСС

№ п/п

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре 1

Итого по разделу 1

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1

Итого по разделу 1

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Гимнастика (модуль "Гимнастика") 6

2.2 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 20

2.3 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 16

2.4 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 18

2.5 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 6

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68

8 КЛАСС

№ п/п

Наименование разделов и тем программы

Количество часов

Всего

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1 Знания о физической культуре 1

Итого по разделу 1

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность 1

Итого по разделу 1

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1 Гимнастика (модуль "Гимнастика") 6

2.2 Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 20

2.3 Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 10

2.4 Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 10

2.5 Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 6

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов Всего
9 КЛАСС		
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Итого по разделу		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

- | № п/п | Тема урока |
|-------|--|
| 1. | Основы знаний. Вводный инструктаж по ТБ. СБУ. Подвижные игры. |
| 2. | Л/а. Спринтерский бег (старт, стартовый разгон, бег, финиширование). |
| 3. | Л/а. СБУ. Высокий старт. Бег 30м. |
| 4. | Л/а. СБУ. Челночный бег 3х10 м. Спортивная игра «Футбол». |
| 5. | Л/а. СБУ. Бег 60 м. с высокого старта. Спортивная игра. |
| 6. | Л/а. СБУ. Техника прыжка в длину с места. Спортивная игра. |
| 7. | Л/а. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра. |
| 8. | Л/а. СБУ. Контрольный урок по прыжкам. Спортивная игра. |
| 9. | Л/а. СБУ. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. |
| 10. | Л/а. СБУ. Техника метания мяча на дальность. Спортивная игра. |
| 11. | Л/а. СБУ. Тестирование метания мяча на дальность. |
| 12. | Л/а. Бег в равномерном темпе до 12мин. Спортивная игра. |
| 13. | Л/а. Тестирование бега на 1000м. Спортивная игра. |
| 14. | Л/а. СБУ. Бег по пересеченной местности. |
| 15. | Л/а. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. |
| 16. | Л/а. СБУ. Эстафетный бег. Спортивная игра. |
| 17. | Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, передвижения. |
| 18. | Баскетбол. СБУ. Передача и ловля мяча в парах. |
| 19. | Баскетбол. СБУ. Передача и ловля мяча в парах в движении. |
| 20. | Баскетбол. СУ. Передачи мяча в тройках на месте и в движении. |
| 21. | Баскетбол. СУ. Ведение мяча на месте. |
| 22. | Баскетбол. СУ. Ведение мяча в движении. |
| 23. | Баскетбол. СУ. Ведение мяча с изменением направления. |
| 24. | Баскетбол. СУ. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. |
| 25. | Баскетбол. СУ. Бросок мяча в корзину в движении. |
| 26. | Баскетбол. СУ. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 27. | Баскетбол. СУ. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок. |
| 28. | Баскетбол. СУ. Позиционное нападение. Учебная игра. |
| 29. | Баскетбол. СУ. Позиционное нападение. Учебная игра. |
| 30. | Баскетбол. СУ. Система личной защиты. Учебная игра. |
| 31. | Баскетбол. СУ. Система личной защиты. Учебная игра. |
| 32. | Баскетбол. СУ. Учебная игра 5х5. |
| 33. | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы. |
| 34. | Гимнастика. Тестирование подтягивания в висе. |
| 35. | Гимнастика. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. |
| 36. | Гимнастика. Кувырок вперед, назад. |
| 37. | Гимнастика. Стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения лежа. |
| 38. | Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения сидя. |
| 39. | Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. |

№ п/п	Тема урока
40.	Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.
41.	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов передвижений.
42.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.
43.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах.
44.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.
45.	Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку.
46.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.
47.	Волейбол. Передача мяча сверху через волейбольную сетку.
48.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
49.	Волейбол. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
50.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
51.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
52.	Волейбол. Совершенствование изученных приемов игры.
53.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
54.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
55.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прямой нападающий удар.
56.	Волейбол. Контрольный урок по волейболу.
57.	Л/а. Спринтерский бег, бег с ускорением, Бег 30м.
58.	Л/а. СБУ. Эстафетный бег.
59.	Л/а. СБУ. Бег 60 м. Подвижные игры.
60.	Л/а. СБУ. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра.
61.	Л/а. СБУ. Тестирование метания малого мяча. Подвижная игра.
62.	Л/а. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра.
63.	Футбол. Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному мячу.
64.	Футбол. Жонглирование мяча ногами и головой.
65.	Футбол. Удары по катящемуся мячу разными частями подъема.
66.	Футбол. Ведение мяча разными способами. Учебная игра.
67.	Футбол. Остановка мяча. Учебная игра.
68.	Футбол. Удары по воротам с ходу. Учебная игра.

6 КЛАСС

Тема урока

1. Основы знаний. Вводный инструктаж по ТБ. СБУ. Высокий и низкий старт.
2. Л/а. СБУ. Спринтерский бег (старт, стартовый разбег, бег, финиширование).
3. Л/а. СБУ. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
4. Л/а. СБУ. Бег 30 м с высокого старта. Подвижная игра.
5. Л/а. СБУ. Бег 60 м с высокого старта. Подвижная игра.
6. Л/а. СБУ. Тестирование бега на 60 м. Подвижная игра.
7. Л/а. СБУ. Челночный бег 3x10 м.
8. Л/а. СБУ. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра.
9. Л/а. СБУ. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места.
10. Л/а. СБУ. Техника метания малого мяча на дальность.
11. Л/а. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.
12. Л/а. СБУ. Техника метания мяча в горизонтальную цель.
13. Л/а. СБУ. Тестирование бега на 1000 м. Подвижная игра.
14. Л/а. СБУ. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра.
15. Л/а. СБУ. Бег по пересеченной местности.
16. Л/а. СБУ. Эстафетный бег.
17. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки, перемещения, повороты, остановки. Повторить правила игры.
18. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
19. Баскетбол. Техника передачи и ведения мяча.
20. Баскетбол. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
21. Баскетбол. СУ. Ведение мяча различными способами.
22. Баскетбол. СУ. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.
23. Баскетбол. СУ. Техника броска мяча в кольцо.
24. Баскетбол. СУ. Штрафной бросок. Учебная игра.
25. Баскетбол. СУ. Штрафной бросок. Учебная игра.
26. Баскетбол. СУ. Обучение нападению быстрым прорывом.
27. Баскетбол. СУ. Техника нападения быстрым прорывом.
28. Баскетбол. СУ. Обучение взаимодействию двух игроков.
29. Баскетбол. СУ. Техника взаимодействия двух игроков.
30. Баскетбол. СУ. Система личной защиты. Учебная игра.
31. Баскетбол. СУ. Система личной защиты. Учебная игра.
32. Баскетбол. СУ. Учебная игра 5x5.
33. Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы.
34. Гимнастика. СУ. Тестирование подтягивания в висе.
35. Гимнастика. СУ. Кувырок вперед, назад.
36. Гимнастика. СУ. Упражнение «мост» из положения лежа.
37. Гимнастика. СУ. Упражнение «свеча», стойка на лопатках.
38. Гимнастика. СУ. Акробатические комбинации.
39. Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения, повороты, остановки.
40. Волейбол. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.
41. Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча. Учебная игра.
42. Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча. Учебная игра.
43. Волейбол. СБУ. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Тема урока

44. Волейбол. СБУ. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
45. Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча снизу двумя руками.
46. Волейбол. СБУ. Совершенствование нижней прямой подачи.
47. Волейбол. СБУ. Нападающий удар. Учебная игра.
48. Волейбол. СБУ. Нападающий удар. Учебная игра.
49. Волейбол. СБУ. Тактика игры. Учебная игра.
50. Волейбол. СБУ. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.
51. Волейбол. СБУ. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
52. Волейбол. СБУ. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
53. Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча, нападающий удар.
54. Волейбол. СБУ. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
55. Волейбол. СБУ. Ведение счета. Учебная игра.
56. Волейбол. СБУ. Учебная игра 6х6.
57. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Метание мяча в цель.
58. Л/а. Техника высокого и низкого старта. Челночный бег 3х10м.
59. Л/а. СБУ. Эстафетный бег.
60. Л/а. СБУ. Спринтерский бег. Встречная эстафета.
61. Футбол. Инструктаж по ТБ. Жонглирование мячом. Учебная игра.
62. Ф/б. Удары по неподвижному мячу. Учебная игра.
63. Ф/б. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.
64. Ф/б. Остановка мяча. Удары по воротам с ходу. Учебная игра.
65. Ф/б. Игра вратаря. Взаимодействие полевых игроков. Учебная игра.
66. Ф/б. Штрафные и свободные удары. Учебная игра.
67. Основы знаний. Влияние легкоатлетических упражнений и спорта на укрепление здоровья.
68. Подведение итогов. Подвижные игры и эстафеты.

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Основы знаний. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.
2	Л/а. Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.
3	Л/а. СБУ. Бег 30 м. Спортивная игра «Футбол».
4	Л/а. СБУ. Бег 60 м. Спортивная игра «Футбол».
5	Л/а. СБУ. Техника метания малого мяча на дальность.
6	Л/а. СБУ. Метание малого мяча на дальность.
7	Л/а. СБУ. Тестирование челночного бега 3х10м.
8	Л/а. СБУ. Челночный бег 3х10м. Спортивная игра «Футбол».
9	Л/а. СБУ. Техника прыжка в длину с места. Спортивная игра «Футбол».
10	Л/а. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол».
11	Л/а. СБУ. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель.
12	Л/а. СБУ. Тестирование бега на 1000м. Спортивная игра «Футбол».
13	Л/а. СБУ. Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра «Футбол».
14	Л/а. СБУ. Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол».
15	Л/а. Эстафетный бег. Спортивная игра «Футбол».
16	Л/а. Гладкий бег.
17	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка баскетболиста, передвижения.
18	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, правила игры в Б/Б.
19	Баскетбол. СУ. Передача и ловля мяча в парах. Учебная игра.
20	Баскетбол. СУ. Передача и ловля мяча в парах в движении.
21	Баскетбол. СУ. Передача мяча в тройках на месте и в движении.
22	Баскетбол. СУ. Ведение мяча. Учебная игра.
23	Баскетбол. СУ. Ведение мяча с изменением направления.
24	Баскетбол. СУ. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока мяча.
25	Баскетбол. СУ. Бросок мяча в кольцо с места. Учебная игра.
26	Баскетбол. СУ. Бросок мяча в кольцо в движении. Учебная игра.
27	Баскетбол. СУ. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок.
28	Баскетбол. СУ. Позиционное нападение. Учебная игра.
29	Баскетбол. СУ. Позиционное нападение. Учебная игра.
30	Баскетбол. СУ. Система личной защиты. Учебная игра.
31	Баскетбол. СУ. Система личной защиты. Учебная игра.
32	Баскетбол. СУ. Контрольный урок по баскетболу.
33	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Стойки и перемещения.
34	Волейбол. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.
35	Волейбол. СУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах.
36	Волейбол. СУ. Передача мяча сверху двумя руками над собой.
37	Волейбол. СУ. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.
38	Волейбол. СУ. Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой.
39	Волейбол. СУ. Броски мяча через волейбольную сетку. Учебная игра.
40	Волейбол. СУ. Передача мяча сверху через волейбольную сетку.
41	Волейбол. СУ. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

№ п/п	Тема урока
42	Волейбол. СУ. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
43	Волейбол. СУ. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
44	Волейбол. СУ. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
45	Волейбол. СУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
46	Волейбол. СУ. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
47	Волейбол. СУ. Обучение многократному приему мяча двумя руками снизу.
48	Волейбол. СУ. Освоение техники и тактики игр. Учебная игра.
49	Волейбол. СУ. Судейство. Ведение счета. Учебная игра.
50	Волейбол СУ. Судейство. Ведение счета. Учебная игра.
51	Гимнастика. СУ. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку за 1 мин.
52	Гимнастика. СУ. Строевые упражнения, висы.
53	Гимнастика. СУ. Акробатическая комбинация.
54	Гимнастика. СУ. Кувырок вперед, назад.
55	Гимнастика. СУ. Стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения лежа.
56	Гимнастика. СУ. Упражнение на гибкость, наклон вперед.
57	Л/а. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой. Эстафета.
58	Л/а. СБУ. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30м.
59	Л/а. СБУ. Эстафетный бег. Тестирование бега на 60м.
60	Л/а. СБУ. Бег на 1000 м.
61	Л/а. СБУ. Тестирование челночного бега 3х10м.
62	Л/а. СБУ. Тестирование прыжка в длину с места.
63	Футбол. СУ. Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному мячу.
64	Футбол. СУ. Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.
65	Футбол. СУ. Жонглирование мячом. Учебная игра.
66	Футбол. СУ. Ведение мяча разными способами. Учебная игра.
67	Футбол. СУ. Остановка мяча. Учебная игра.
68	Футбол. СУ. Удары по воротам с ходу. Учебная игра.

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Понятие об утомлении и переутомлении. ФК и Олимпийское движение современной России. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике.
2	Л/а. Стартовый разгон, высокий старт. Бег 30 м.
3	Л/а. Особенности организации и проведения закаливающих процедур. Активный и пассивный отдых. Финальное усилие.
4	Л/а. СБУ. Эстафетный бег.
5	Л/А. СБУ. Развитие скоростных способностей. Бег 30м.
6	Л/а. СБУ. Развитие скоростной выносливости. Бег 400 м.
7	Л/а. СБУ. Метание мяча на дальность.
8	Л/а. СБУ. Челночный бег 3х10м.
9	Л/а. СБУ. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.
10	Л/а. СБУ. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места.
11	Л/а. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег.
12	Л/а. СБУ. Прыжок в длину с разбега.
13	Л/а. СБУ. Переменный бег.
14	Футбол. Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями подъема.
15	Футбол. СУ. Жонглирование мяча ногами и головой. Учебная игра.
16	Футбол. СУ. Упражнения на развитие силы. Остановка мяча. Удары по воротам с ходу.
17	Футбол. СУ. Игра вратаря. Взаимодействие полевых игроков. Учебная игра.
18	Футбол. СУ. Ведение мяча, обор мяча. Жонглирование мячом. Учебная игра.
19	Футбол. СУ. Комбинация из освоенных элементов игры. Учебная игра.
20	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Терминология в б/б. СБУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
21	Баскетбол. СБУ. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
22	Баскетбол. СБУ. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра.
23	Баскетбол. СБУ. Передачи и броски мяча в б/б корзину. Учебная игра.
24	Баскетбол. СБУ. Варианты ловли, передачи и броска мяча в корзину. Учебная игра.
25	Баскетбол. СБУ. Варианты ловли, передачи и бросков мяча в корзину. Учебная игра.
26	Баскетбол. СБУ. Штрафные броски. Учебная игра.
27	Баскетбол. СБУ. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра.
28	Баскетбол. СБУ. Штрафные броски. Учебная игра.
29	Баскетбол. СБУ. Перехват мяча. Учебная игра.
30	Баскетбол. СБУ. Техника перехвата мяча. Учебная игра.
31	Баскетбол. СБУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
32	Баскетбол. СБУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
33	Баскетбол. СБУ. Техника контроля соперника на игровой площадке. Учебная игра.
34	Баскетбол. СБУ. Нападение и защита. Учебная игра.
35	Баскетбол. СБУ. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.
36	Волейбол. Инструктаж по ТБ. СБУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
37	Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча. Учебная игра.

№ п/п	Тема урока
38	Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча на месте индивидуально в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.
39	Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча, передача сверху двумя руками. Учебная игра.
40	Волейбол. СБУ. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах у сетки. Учебная игра.
41	Волейбол. СБУ. Подача мяча. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.
42	Волейбол. СБУ. Прием мяча двумя руками снизу от сетки. Учебная игра.
43	Волейбол. СБУ. Нападающий удар. Учебная игра.
44	Волейбол. СБУ. Нападающий удар. Учебная игра.
45	Волейбол. СБУ. Обучение многократному приему мяча двумя руками снизу. Учебная игра.
46	Волейбол. СБУ. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.
47	Волейбол. СБУ. Закрепление техники перемещений, владение мячом. Учебная игра.
48	Волейбол. СБУ. Освоение техники и тактики игры. Учебная игра.
49	Волейбол. СБУ. Освоение техники и тактики игры. Учебная игра.
50	Волейбол. СБУ. Развитие координационных способностей. Судейство. Ведение счета. Учебная игра.
51	Волейбол. СБУ. Судейство. Ведение счета. Учебная игра.
52	Волейбол. СБУ. Игра по правилам. Судейство, ведение счета.
53	Волейбол. СБУ. Совершенствование техники выполнения изученных элементов игры.
54	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Упражнение на гибкость.
55	Гимнастика. СУ. Акробатические упражнения.
56	Гимнастика. Развитие силовых способностей.
57	Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.
58	Гимнастика. Круговая тренировка.
59	Гимнастика Эстафеты. Подвижные игры.
60	Л/а. СБУ. Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
61	Л/а. СБУ. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м.
62	Л/а. СБУ. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.
63	Л/а. СБУ. Повторение техники высокого и низкого старта, технику финиширования.
64	Л/а. СБУ. Низкий старт. Бег 60м.
65	Л/а. СБУ. Гладкий бег.
66	Л/а. СБУ. Развитие выносливости. Бег 1000м.
67	Л/а. СБУ. Эстафетный бег. Финальное усилие.
68	Л/а. Бег по пересеченной местности.

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока
1	Особенности организации и проведения закаливающих процедур. Инструктаж по ТБ.
2	Л/а. СБУ. Стартовый разгон. Бег 30м.
3	Л/а. СБУ. Финальное усилие.
4	Л/а. СБУ. Эстафетный бег.
5	Л/а. СБУ. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.
6	Л/а. СБУ. Развитие скоростной выносливости. Бег 800 м.
7	Л/а. СБУ. Метание мяча на дальность.
8	Л/а. СБУ. Челночный бег 3х10м.
9	Л/а. СБУ. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с места.
10	Л/а. СБУ. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие.
11	Л/а. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Гладкий бег.
12	Л/а. СБУ. Переменный бег. Бег 1000 м.
13	Футбол. Инструктаж по ТБ. Жонглирование мяча.
14	Футбол. СУ. Удары по неподвижному мячу. Учебная игра.
15	Футбол. СУ. Удары по катящемуся мячу разными частями подъема.
16	Футбол. СУ. Остановка мяча. Удары по воротам с ходу. Учебная игра.
17	Футбол. СУ. Игра вратаря. Взаимодействие полевых игроков. Учебная игра.
18	Футбол. СУ. Штрафные и свободные удары. Учебная игра.
19	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. СБУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20	Баскетбол. СБУ. Терминология в б/б. Техника перемещений в парах.
21	Баскетбол. СБУ. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
22	Баскетбол. СБУ. Ловля и передача мяча. Учебная игра.
23	Баскетбол. СБУ. Передачи и бросок мяча в корзину. Учебная игра.
24	Баскетбол. СБУ. Броски мяча в корзину. Учебная игра.
25	Баскетбол. СБУ. Штрафные броски. Учебная игра.
26	Баскетбол. СБУ. Штрафные броски. Учебная игра.
27	Баскетбол. СБУ. Техника перехвата мяча. Учебная игра.
28	Баскетбол. СБУ. Перехват мяча. Учебная игра.
29	Баскетбол. СБУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
30	Баскетбол. СБУ. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.
31	Баскетбол. СБУ. Нападение и защита. Учебная игра.
32	Баскетбол. СБУ. Нападение и защита. Учебная игра.
33	Баскетбол. СБУ. Личная система защиты. Учебная игра.
34	Баскетбол. СБУ. Личная система защиты. Учебная игра.
35	Баскетбол. СБУ. Судейство, ведение счета. Учебная игра.
36	Баскетбол. СБУ. Судейство, ведение счета. Учебная игра.
37	Волейбол. Инструктаж по ТБ. СБУ. Перемещения в стойке волейболиста.
38	Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча. Учебная игра.
39	Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча. Учебная игра.

- 40 Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
- 41 Волейбол. СБУ. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
- 42 Волейбол. СБУ. Подача мяча. Прием мяча отскочившего от сетки. Учебная игра.
- 43 Волейбол. СБУ. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.
- 44 Волейбол. СБУ. Нападающий удар. Учебная игра.
- 45 Волейбол. СБУ. Нападающий удар. Учебная игра.
- 46 Волейбол. СБУ. Многократный прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.
- 47 Волейбол. СБУ. Многократный прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.
- 48 Волейбол. СБУ. Закрепление техники перемещений, владение мячом. Учебная игра.
- 49 Волейбол. СБУ. Одиночный блок и вдвоем. Учебная игра.
- 50 Волейбол. СБУ. Освоение техники и тактики игры. Учебная игра.
- 51 Волейбол. СБУ. Игра в защите. Учебная игра.
- 52 Волейбол. СБУ. Судейство, ведение счета. Учебная игра.
- 53 Волейбол. СБУ. Судейство, ведение счета.
- 54 Волейбол. СБУ. Игра по правилам. Судейство, ведение счета.
- 55 Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Упражнения на гибкость.
- 56 Гимнастика. Акробатические комбинации.
- 57 Гимнастика. Развитие силовых способностей.
- 58 Гимнастика. Развитие скоростно-силовых способностей.
- 59 Гимнастика. Круговая тренировка.
- 60 Гимнастика. Эстафеты. Подвижные игры.
- 61 Л/а. Инструктаж по ТБ. Метание мяча в горизонтальную цель.
- 62 Л/а. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.
- 63 Л/а. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с места.
- 64 Л/а. Повторить технику высокого и низкого старта, технику финиширования.
- 65 Л/а. Низкий старт. Бег 60 м.
- 66 Л/а. Развитие силовой выносливости. Бег 1000 м.
- 67 Л/а. Эстафетный бег. Финальное усилие.
- 68 Л/а. Бег по пересеченной местности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Компьютерный стол.
2. Ноутбук учителя.
3. Физическая культура 5-7 классы учебник под редакцией М.Я. Виленского.
4. Физическая культура 5-9 классы учебник под редакцией Г.Б. Мейксона., Л.Е. Любомирского., Л.Б. Кофмана., В.И. Ляха.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура 5 -7 классы (под редакцией М.Я. Виленского)
2. Физическая культура 5 – 9 классы (под редакцией Г.Б. Мейксона., Л.Е. Любомирского., Л.Б. Кофмана., В.И. Ляха.)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая, подвесные перекладины для подтягивания, скамья низкая гимнастическая, маты гимнастические, коврики гимнастические, скакалка гимнастическая, обручи гимнастические, мяч набивной (1кг, 2кг), рулетка измерительная (30м, 50м), мячи малые (теннисные), щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, насос для накачивания мячей, мячи футбольные, секундомер, свисток.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.infosport.ru>

<http://www.teoriya.ru/>

<http://www.teoriya.ru/journals/>

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>