Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение

к основной образовательной

программе основного общего

образования (ФК ГОС)

**Рабочая программа**

по учебному курсу

"Физическая культура"

5-9 классы

(базовый уровень)

Составители:

Колоскова О.В.

Долгих А.А.

Старый Оскол

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5-9-х классов (далее - Рабочая программа) составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011. - 8-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Цели и задачи**

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

В соответствии с этим, Рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач:**

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучать 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб­кости) способностей;

- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;

- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий, оказывать первую помощь при травмах;

- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;

- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:**

- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях. - 3-е издание - М.: Просвещение,2013 г.

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

- Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007.

- Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Рабочая программа «Физическая культура» рассчитана на 522 ч на пять лет обу­чения и изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 102 ч

**Содержание программного материала** состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение опре­делено областным и местным органами образования. При выборе материала вари­ативной части предпочтение отдано национальным ви­дам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

**В авторскую программу внесены следующие изменения:**

- В связи с недооснащением школы согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделу «Лыжная подготовка». По этой причине программный материал «Лыжная подготовка» заменен материалом разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» и подобран таким образом, чтобы он содействовал воспита­нию общей выносливости учащихся (письмо Минобразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11).

- В разделе «Спортивные игры», изучается две спортивные игры: волейбол и баскетбол. Вариативная часть включает в себя программный материал по изучению народной игры - русская лапта. Для повышения двигательной активности учащихся активно применяются игровой и соревновательный методы.

- Раздел «Элементы единоборств» изучаются только в той части, которая не требует специального борцовского покрытия.

- Согласно приказа департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 17 июля 2008 г. №1537 «О совершенствовании физического воспитания в общеобразовательных школах области» каждый 3-й урок проводится в форме урока-игры или урока-соревнования в соответствие с разделами школьной программы.

Рабочая программа ориентирует деятельность учителя на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Материал программы способствует творческому применению учащимися полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**С целью оптимизации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации учебного процесса:** индивидуальные; групповые; парные; фронтальные; нетрадиционные формы уроков.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- особенности развития избранного вида спорта;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

**-** технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

**-** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

**-** разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

**-** управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**-** соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**-** пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку (сек) | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м (сек  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | 12  180  - | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км  Передвижение на лыжах 2 км | 8 мин 50 с.  16 мин 30 с | 10 мин 20с  21мин 00 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  кувырков, сек  Бросок малого мяча  в стандартную мишень, м | 10,0 | 14,0 |
| Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*Физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

***Естественные основы:***

- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие;

- опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных действий;

- значение нервной системы в управлении движениями;

- роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям;

- защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

- выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников;

- индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий.

***Социально-психологические основы:***

- основы обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;

- решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий;

- совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие и формирование личностно-значимых свойств и качеств;

- гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах;

- анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию;

- выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в игровых и соревновательных ситуациях;

- комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

***Культурно-исторические основы:***

- основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;

- физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека;

- изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

***Приёмы закаливания:***

- воздушные ванны;

- солнечные ванны;

- водные процедуры.

***Способы самоконтроля:***

- приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;

- определение антропометрических показателей;

- приемы самоконтроля физических нагрузок на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности;

- самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

***Спортивные игры:***

- игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом для развития, прежде всего координационных и кондиционных способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей;

- развитие психических процессов учащегося;

- воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

***Волейбол:***

- терминология и правила игры;

- технико-тактическая подготовка;

- освоение элементов игры;

- освоение тактики игры;

- игра в мини-волейбол и волейбол.

***Баскетбол:***

- терминология и правила игры;

- технико-тактическая подготовка;

- освоение элементов игры;

- освоение тактики игры;

- игра в мини-баскетбол и баскетбол.

***Гимнастика с элементами акробатики:***

- освоение строевых упражнений;

- освоение общеразвивающих упражнений

без предметов на месте и в движении;

- освоение общеразвивающих упражнений

с предметами;

- освоение висов и упоров;

- освоение опорных прыжков;

- освоение акробатических упражнений.

***Лёгкая атлетика***:

- овладение техникой спринтерского бега;

- овладение техникой длительного бега;

- овладение техникой прыжка в длину;

- овладение техникой прыжка в высоту;

- овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

***Элементы единоборств:***

- виды единоборств;

- технические виды единоборств;

- овладение приемами страховки.

**Вариативная часть содержания программного материала:**

***Русская лапта:***

- терминология и правила игры;

- технико-тактическая подготовка;

- освоение элементов игры;

- освоение тактики игры;

- игра в русскую лапту.

**СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Рабочая программа включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств, русская лапта. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре осваиваются в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

**I. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**.

**5 класс**

*Естественные основы.*Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

*Культурно-исторические основы.* История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны.Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля*. Приемы определения самочувствия.

**6 класс**

*Естественные основы.*Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

*Социально-психологические основы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

*Приемы закаливания*. Солнечные ванны*.* Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля*. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**7 класс**

*Естественные основы.*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

*Социально-психологические основы***.** Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

*Культурно-исторические основы.* Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

*Приемы закаливания*. Самомассаж*.* Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля*. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

**8 класс**

*Естественные основы.*Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

*Социально-психологические основы.* Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

*Культурно-исторические основы*. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика.

*Приемы закаливания*. Водные процедуры.Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля*. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

**9 класс**

*Естественные основы.*Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*Социально-психологические основы.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

*Культурно-исторические основы.* Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

*Приемы закаливания.* Водные процедуры.Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Релаксация (общие представления).

*Спортивные игры.*

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

**5-9 класс.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

**5-9 класс.** Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**II. Практическая часть**

**5 класс**

**Спортивные игры. Баскетбол*.***

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* **с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* 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).

*Техника ведения мяча:* 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.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:*комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:*тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой:*Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Техника подачи мяча:*нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

*Техника прямого нападающего удара:*прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Овладение игрой*. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.*Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Строевые упражнения.* 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 слинием, по восемь в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:*сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

*Висы и упоры:* **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

*Лазанье:*лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

*Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Легкая атлетика.**

*Техника спринтерского бега:*высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* 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 (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Совершенствование техники бега с препятствиями.* Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции.

*Совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 12 мин.

*Совершенствование техники кроссового бега.* Бег на время: юноши - 2000 м., девушки - 1000 м.

*Знания о физической культуре.* Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**6 класс**

**Спортивные игры. Баскетбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* 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).

*Техника ведения мяча:* 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.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:*комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:*тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой:*Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Техника подачи мяча:*нижняя прямая подача мяча через сетку.

*Техника прямого нападающего удара:*прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Овладение игрой*. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Строевые упражнения.* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:*сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

*Лазанье:* лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 -110 см).

**Легкая атлетика.**

*Техника спринтерского бега:*высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* 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 (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

*Совершенствование техники бега с препятствиями.* Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции.

*Совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 15 мин.

*Совершенствование техники кроссового бега.* Бег на время: юноши - 2000 м., девушки - 1500 м.

*Знания о физической культуре.* Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**7 класс**

**Спортивные игры. Баскетбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* 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 ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:*комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:*позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

*Овладение игрой:*игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:*Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с изменением позиций.

*Овладение игрой*. Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей***.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:*сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* **мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки**: кувырок назад в полушпагат.

*Лазанье***:** лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

*Опорные прыжки:* **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Равновесие.*Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика.**

*Техника спринтерского бега:*высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе**: девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl 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.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Совершенствование техники бега с препятствиями.* Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции.

*Совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 15 мин.

*Совершенствование техники кроссового бега.* Бег на время - 1500 м.

*Знания о физической культуре.* Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств.**

*Овладение техникой приёмов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

*Развитие координационных способностей*. Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости***.** Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания.*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 медицинской помощи.

*Самостоятельные занятия.*Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

*Овладение организаторскими способностями.*Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**8 класс**

**Спортивные игры. Баскетбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* **с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* 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 ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:*комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:*взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

*Овладение игрой:*Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:*прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером**.**

*Техники владения мячом*: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное на­падение с изменением позиций.

*Овладение игрой:* игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей***.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Строевые упражнения.*

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:*сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* **мальчики:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки**: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

*Лазанье:*лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

*Опорные прыжки:* **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

**Легкая атлетика.**

*Техника спринтерского**бега***:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

*Техника длительного бега:* **девочки** 1500 метров, **мальчики** 2000 метров.

*Техника прыжка в длину***:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча***:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) девушки - с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 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.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей***:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Совершенствование техники бега с препятствиями.* Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции.

*Совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 15 мин.

*Совершенствование техники кроссового бега.* Бег на время: юноши - 2000 м., девушки - 1500 м.

*Знания о физической культуре.* Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств.**

*Овладение техникой приёмов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

*Развитие координационных способностей.* Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания.*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 медицинской помощи.

*Самостоятельные занятия***.** Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

*Овладение организаторскими способностями.*Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**9 класс**

**Спортивные игры. Баскетбол.**

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* **с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* 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 ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками в прыжке**.**

*Индивидуальная техника защиты***:** перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:*комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:*взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

*Овладение игрой:*Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:*комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника подачи мяча:* прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара:*прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*Овладение игрой:* игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.*Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

*Строевые упражнения.* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** набивным и большим мячом. **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* **мальчики:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девочки**: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Лазанье:*лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами.

*Опорные прыжки:* **мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

**Легкая атлетика**

*Техника спринтерского бега:*низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

*Техника длительного бега:* **девочки** 1500 метров, мальчики 2000 метров.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* 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 (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

*Развитие выносливости:* бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*Совершенствование техники бега с препятствиями.* Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Смена направления бега на дистанции.

*Совершенствование техники длительного бега.* Бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 15 мин.

*Совершенствование техники кроссового бега.* Бег на время: юноши - 2000 м., девушки - 1500 м.

*Знания о физической культуре.* Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики кроссового бега. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях.

**Элементы единоборств.**

*Овладение техникой приёмов.* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

*Развитие координационных способностей.* Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*Силовые упражнения и единоборства в парах.

*Знания.* 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 медицинской помощи.

*Самостоятельные занятия.*Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.

*Овладение организаторскими способностями.*Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

**Вариативная часть содержания программного материала.**

В вариативной части, связанной с региональными особенностями, предпочтение отдано изучению «Русской лапты»

**Программный материал по русской лапте.**

**5-7 класс.** Удар круглой битой (палкой) снизу. Удар сверху круглой битой (палкой) двумя руками. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным играм.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.

*На знания о физической культуре.* Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми

*Овладение организаторскими умениями*. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

*Самостоятельные занятия* Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**8-9 класс.** Упражнения на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар на дальность. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков и ловли мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным играм.

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.* Игра по правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника.

*На знания о физической культуре.* Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми

*Овладение организаторскими умениями*. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

*Самостоятельные занятия* Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | ***В процессе урока*** |
| 1.1 | ***Олимпийские игры древности.***  Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)  ***Русская лапта.***  История русской лапты.  Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры.  ***Лёгкая атлетика.***  История лёгкой атлетики.  Техника выполнения лёгкоатлетических упражнения.  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. | **I четверть** |
| 1.2 | ***Физическая культура человека.***  Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.  ***Гимнастика.***  История гимнастики. Виды гимнастики. Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой.  ***Лыжная подготовка.***  История лыж. Основные правила поведения во время занятий.  Снаряжение лыжника.  Техника передвижений на лыжах. | **II**  **четверть** |
| 1.3 | ***Режим дня и его основное содержание.***  Здоровье и здоровый образ жизни.  Слагаемые здорового образа жизни.  Режим дня.  Утренняя гимнастика.  Личная гигиена.  ***Баскетбол.***  История баскетбола. Основные правила и приемы игры.  Техника безопасности в баскетболе.  ***Волейбол.***  История волейбола. Основные правила и приёмы игры. | **III**  **четверть** |
| 1.4 | ***Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.***  Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности страховки и разминки.  ***Плавание.***  История возникновения.  Техника основных способов плавания.  Требования и правила безопасности.  **Футбол.**  История футбола.  Основные правила игры. | **IV**  **четверть** |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |
| 2.1.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.1.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.1.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.1.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.1.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.1.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |
| 2.2 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.2.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 10 до 15м.  Бег с ускорением от 30 до 40м.  Скоростной бег до 40м.  Бег на результат 60 м. |  |
| 2.2.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и темпе до 12 мин.  Бег на 1000м. |  |
| 2.2.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| 2.2.4 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча с места на дальность;  с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8м. |  |
| 2.2.5 | ***На развитие выносливости***  Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. |  |
| 2.2.6 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей. |  |
| 2.2.7 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. |  |
| 2.2.8 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. |  |
| 2.2.9 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. |  |
| 2.2.10 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.2.11 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и личной гигиены. |  |
|  | **II четверть** | **24 часа** |
| **2.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18 часов** |
| 2.3.1 | ***На освоение строевых упражнений***  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. |  |
| 2.3.2 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов на месте и в движении.***  Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах. |  |
| 2.3.3 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами***  *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг.  *Девочки:* с обручами, булавами, большиммячом, палками. |  |
| 2.3.4 | ***На освоение опорных прыжков***  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). |  |
| 2.3.5 | ***На освоение акробатических упражнений***  Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. |  |
| 2.3.6 | ***На освоение висов и упоров***  *Мальчики*: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  *Девочки:* смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |  |
| 2.3.7 | ***На развитие координационных способностей***  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
| 2.3.8 | ***На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости***  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |  |
| 2.4.9 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |  |
| 2.3.10 | ***На развитие гибкости***  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.  Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |  |
| 2.3.11 | ***На знания о физической культуре***  Знание 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. |  |
| 2.3.12 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |  |
| 2.3.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля.  Способы регулирования физической нагрузки. |  |
| **2.4** | ***Баскетбол*** | **6 часов** |
| 2.4.1 | ***На освоение техники перемещений, владения мячом***  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 2.4.2 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |  |
| 2.4.3 | ***На освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. |  |
| 2.4.4 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.4.5 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 мин. |  |
| 2.4.6 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками. |  |
| 2.4.7 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |  |
| 2.4.8 | ***На овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |  |
| 2.4.9 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
|  | **III четверть** | **30 часов** |
| 2.5 | **Баскетбол** | **9 часов** |
| 2.5.1 | ***На освоение техники перемещений, владения мячом***  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 2.5.2 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |  |
| 2.5.3 | ***На освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |  |
| 2.5.4 | ***На овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. |  |
| 2.5.5 | ***На освоение индивиду­альной тех­ники защиты***  Вырывание и выбивание мяча. |  |
| 2.5.6 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. |  |
| 2.5.7 | ***На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей***  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. |  |
| 2.5.8 | ***На освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; Нападение быстрым прорывом 1:0. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 2.5.9 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |  |
| 2.5.10 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега 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 реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |  |
| 2.5.11 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 мин. |  |
| 2.5.12 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками. |  |
| 2.5.13 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |  |
| 2.5.14 | ***На овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |  |
| 2.5.15 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.6 | **Волейбол** | **12 часов** |
| 2.6.1 | ***На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |  |
| 2.6.2 | ***На освоение техники при­ема и пере­дач мяча***  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. |  |
| 2.6.3 | ***На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей***  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2 3:2 3:3) и на укороченных площадках. |  |
| 2.6.4 | ***На освое­ние техники нижней прямой по­дачи***  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. |  |
| 2.6.5 | ***На освоение техники пря­мого напада­ющего удара***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| 2.6.6 | ***На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей***  Дальнейшее обучение комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар. |  |
| 2.6.7 | ***На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Дальнейшее совершенствование - комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 2.6.8 | ***На освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. |  |
| 2.6.9 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.6.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 секунд до 12 мин. |  |
| 2.6.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.6.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| **2.7** | **Лёгкая атлетика.** | **9 часов** |
| 2.7.1 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и темпе до 12 мин.  Бег на 1000м. |  |
| 2.7.2 | ***На развитие выносливости***  Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. |  |
| 2.7.3 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей. |  |
| 2.7.4 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. |  |
| 2.7.5 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. |  |
| 2.7.6 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.7.7 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и личной гигиены. |  |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |
| 2.8 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.8.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт от 10 до 15м.  Бег с ускорением от 30 до 40м.  Скоростной бег до 40м.  Бег на результат 60 м. |  |
| 2.8.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и темпе до 12 мин.  Бег на 1000м. |  |
| 2.8.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега |  |
| 2.8.4 | ***На овладение техникой прыжка в высоту***  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. |  |
| 2.8.5 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча с места на дальность;  с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8м. |  |
| 2.8.6 | ***На развитие выносливости***  Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. |  |
| 2.8.7 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей. |  |
| 2.8.8 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. |  |
| 2.8.9 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. |  |
| 2.8.10 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. |  |
| 2.8.11 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.8.12 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и личной гигиены. |  |
| **2.9** | **Русская лапта** | **15 часов** |
| 2.9.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.9.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.9.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.9.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.9.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.9.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.9.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.9.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.9.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.9.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.9.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.9.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | ***В процессе урока*** |
| 1.1 | ***История зарождения олимпийского движения в России (СССР).***  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи олимпийского современного движения.  Характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр.  ***Русская лапта.***  Правила техники безопасности .  Основные приемы и правила игры.  ***Лёгкая атлетика.***  Техника выполнения лёгкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. | ***I***  ***четверть*** |
| 1.2 | ***Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.***  Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.  Упражнения для укрепления мышц стопы.  Зрение, гимнастика для глаз.  ***Гимнастика.***  Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой.  ***Баскетбол.***  Техника безопасности на занятиях баскетболом.  Основные правила игры.  ***Лыжная подготовка.***  Техника передвижения на лыжах | ***II***  ***четверть*** |
| 1.3 | ***Всестороннее и гармоничное физическое развитие.***  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Рациональное питание.  Режим труда и отдыха.  ***Баскетбол.***  Основные приемы игры.  Техника безопасности в баскетболе.  ***Волейбол.***  Основные приёмы игры. | ***III***  ***четверть*** |
| 1.4 | ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***  Субъективные и объективные показатели самочувствия.  ***Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.  ***Плавание.***  Техника основных способов плавания.  Требования и правила безопасности. | ***IV***  ***четверть*** |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** | |
|  | **I четверть** | **24 часа** |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |
| 2.1.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.1.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.1.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.1.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.1.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.1.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |
| 2.2 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.2.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт до 15 м до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м. |  |
| 2.2.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.  Бег на 1200 м |  |
| 2.2.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега |  |
| 2.2.4 | ***На овладение техникой метания в цель***  Метание теннисного мяча в коридор 5-6м в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10м.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. |  |
| 2.2.5 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.2.6 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
|  | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.2.7 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.2.8 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.2.9 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.2.10 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
|  | **II четверть** | **24 часа** |
| **2.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18 часов** |
| 2.3.1 | ***На освоение строевых упражнений***  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |  |
| 2.3.2 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов на месте и в движении.***  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах. |  |
| 2.3.3 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами***  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |  |
| 2.3.4 | ***На освоение опорных прыжков***  Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см) |  |
| 2.3.5 | ***На освоение акробатических упражнений***  Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью |  |
| 2.3.6 | ***На освоение висов и упоров***  Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. |  |
| 2.3.7 | ***На развитие координационных способностей***  ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  Акробатичес­кие упражнения.  Прыжки в глубину.  Эстафеты, игры, с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. |  |
| 2.3.8 | ***На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости***  Лазанье по гим­настической лестнице.  Подтягивания.  Упражне­ния в висах и упорах, с гантеля­ми, набивными мячами |  |
| 2.3.9 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |
| 2.3.10 | ***На развитие гибкости***  ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |  |
| 2.3.11 | ***На знания о физической культуре***  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во время занятий;  обеспечение техники безопасности;  упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |  |
| 2.3.12 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.  Правила соревнований |  |
| 2.3.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля.  Способы регулирования нагрузки. |  |
| 2.4 | **Баскетбол** | **6 часов** |
| 2.4.1 | ***На освоение техники перемещений, владения мячом***  Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Остановка двумя шагами прыжком.  Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 2.4.2 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  |
| 2.4.3 | ***На освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.  Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |  |
| 2.4.4 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.4.5 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.4.6 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.4.7 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.4.8 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
|  | **III четверть** | **30 часов** |
| 2.5 | **Баскетбол** | **9 часов** |
| 2.5.1 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  |
| 2.5.2 | ***На овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Макси­мальное расстоя­ние до корзины 3,60 м. |  |
| 2.5.3 | ***На освоение индивиду­альной тех­ники защиты***  Вырывание и выбивание мяча. |  |
| 2.5.4 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |  |
| 2.5.5 | ***На освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 2.5.6 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола |  |
| 2.5.5 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.5.6 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.5.7 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.5.8 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.5.9 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.6 | **Волейбол** | **12 часов** |
| 2.6.1 | ***На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Стойка игрока.  Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  |
| 2.6.2 | ***На освоение техники при­ема и пере­дач мяча***  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Передача мяча над собой. То же через сетку. |  |
| 2.6.3 | ***На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей***  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  |
| 2.6.4 | ***На освое­ние техники нижней прямой по­дачи***  Ниж­няя прямая по­дача мяча с расстояния 3-6м от сетки. |  |
| 2.6.5 | ***На освоение техники пря­мого напада­ющего удара***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |
| 2.6.6 | ***На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей***  Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар |  |
| 2.6.7 | ***На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 2.6.8 | ***На освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). |  |
| 2.6.9 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.6.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.6.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.6.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.7 | **Лёгкая атлетика.** | **9 часов** |
| 2.7.1 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.  Бег на 1200 м |  |
| 2.7.2 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.7.3 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.7.4 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.7.5 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.7.6 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.7.7 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.7.8 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |
| 2.8 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.8.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт до 15 м до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат на 60м. |  |
| 2.8.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.  Бег на 1200 м |  |
| 2.8.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега |  |
| 2.8.4 | ***На овладение техникой прыжка в высоту***  Дальнейшее обучение прыжку в высоту с 3-5 шагов разбега. |  |
| 2.8.5 | ***На овладение техникой метания на дальность***  Метание теннисного мяча на дальность на заданное расстояние, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |  |
| 2.8.6 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.8.7 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.8.8 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.8.9 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.8.10 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.8.11 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| **2.9** | **Русская лапта** | **15 часов** |
| 2.9.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий. |  |
| 2.9.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.9.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.9.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.9.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.9.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.9.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.9.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.9.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.9.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.9.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.9.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | ***В процессе урока*** |
| 1.1 | ***Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.***  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  ***Физическая культура в современном обществе.***  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  ***Русская лапта.***  Правила техники безопасности и основные приемы и правила игры.  ***Лёгкая атлетика.***  Техника выполнения лёгкоатлетических упражнения. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. | ***I***  ***четверть*** |
| 1.2 | ***Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.***  Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  ***Гимнастика.***  Техника выполнения гимнастических упражнений, техника безопасности на занятиях гимнастикой. | ***II***  ***четверть*** |
| 1.3 | ***Всестороннее и гармоничное физическое развитие.***  Вредные привычки. Допинг. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  ***Баскетбол.***  Основные приемы игры.  Техника безопасности в баскетболе.  ***Волейбол.***  Основные приёмы игры. | ***III***  ***четверть*** |
| 1.4 | ***Самонаблюдение и самоконтроль.***  Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.  ***Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.***  Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.  ***Плавание.***  Техника основных способов плавания.  Требования и правила безопасности. | ***IV***  ***четверть*** |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** | |
|  | **I четверть** | **24 часа** |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |
| 2.1.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.1.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.1.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.1.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.1.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.1.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |
| 2.2 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.2.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт до 30 м до 40м.  Бег с ускорением от 40 до 60м.  Скоростной бег до 60м.  Бег на результат на 60м. |  |
| 2.2.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин (Д), до 20минут (М)  Бег на 1500 м |  |
| 2.2.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега |  |
| 2.2.4 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 метров.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. |  |
| 2.2.5 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.2.6 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
|  | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.2.7 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.2.8 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.2.9 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.2.10 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
|  | **II четверть** | **24 часа** |
| **2.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18 часов** |
| 2.3.1 | ***На освоение строевых упражнений***  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |  |
| 2.3.2 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов на месте и в движении.***  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах. |  |
| 2.3.3 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами***  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |  |
| 2.3.4 | ***На освоение опорных прыжков***  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см)  Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) |  |
| 2.3.5 | ***На освоение акробатических упражнений***  *Мальчики*: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  *Девочки*: кувырок назад в полушпагат. |  |
| 2.3.6 | ***На освоение висов и упоров***  *Мальчики:* подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  *Девочки:* махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. |  |
| 2.3.7 | ***На развитие координационных способностей***  ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  Акробатичес­кие упражнения.  Прыжки в глубину.  Эстафеты, игры, с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. |  |
| 2.3.8 | ***На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости***  Лазанье по гим­настической лестнице.  Подтягивания.  Упражне­ния в висах и упорах, с гантеля­ми, набивными мячами |  |
| 2.3.9 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |
| 2.3.10 | ***На развитие гибкости***  ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |  |
| 2.3.11 | ***На знания о физической культуре***  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во время занятий;  обеспечение техники безопасности;  упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |  |
| 2.3.12 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.  Правила соревнований |  |
| 2.3.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля.  Способы регулирования нагрузки. |  |
| 2.4 | **Элементы единоборств** | **6 часов** |
| 2.4.1 | ***На овладение техникой приемов***  Стойки и передвижения в стойке.  Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов.  Приемы борьбы за выгодное положение.  Борьба за предмет.  Упражнения по овладению приемами страховки. |  |
| 2.4.2 | ***На развитие координационных способностей***  Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. |  |
| 2.4.3 | ***На развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Силовые упражнения и единоборства в парах |  |
| 2.4.4 | ***На знание о физической культуре***  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |  |
| 2.4.5 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры |  |
| 2.4.6 | ***На овладение организаторскими способностями***  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |  |
|  | **III четверть** | **30 часов** |
| 2.5 | **Баскетбол** | **15 часов** |
| 2.5.1 | ***На освоение техники перемещений, владения мячом***  Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Остановка двумя шагами прыжком.  Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 2.5.2 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |
|  | ***На освоение техники ведения мяча***  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости.  Ведение с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 2.5.3 | ***На овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.  Макси­мальное расстоя­ние до корзины 3,60 м. |  |
| 2.5.4 | ***На освоение индивиду­альной тех­ники защиты***  Перехват мяча. |  |
| 2.5.5 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |  |
| 2.5.6 | ***На освоение тактики игры***  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). |  |
| 2.5.5 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  Игра по правилам мини-баскетбола |  |
| 2.5.6 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.5.7 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.5.8 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.5.9 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.5.10 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.6 | **Волейбол** | **12 часов** |
| 2.6.1 | ***На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Стойка игрока.  Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  |
| 2.6.2 | ***На освоение техники при­ема и пере­дач мяча***  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Передача мяча над собой. То же через сетку. |  |
| 2.6.3 | ***На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей***  Дальнейшее обучение играм и игровым заданиям с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  Дальнейшее совершенствование игры по упрощенным правилам мини-волейбола. |  |
| 2.6.4 | ***На освое­ние техники нижней прямой по­дачи***  Ниж­няя прямая по­дача мяча через сетку. |  |
| 2.6.5 | ***На освоение техники пря­мого напада­ющего удара***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  |
| 2.6.6 | ***На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей***  Дальнейшее обучение комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар. |  |
| 2.6.7 | ***На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 2.6.8 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение тактике свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций. |  |
| 2.6.9 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.6.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.6.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.6.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.7 | **Лёгкая атлетика.** | **3 часов** |
| 2.7.1 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15мин.  Бег на 1200 м |  |
| 2.7.2 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.7.3 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.7.4 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.7.5 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.7.6 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.7.7 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.7.8 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |
| 2.8 | **Лёгкая атлетика.** | **15 часов** |
| 2.8.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Высокий старт до 30 м до 40м.  Бег с ускорением от 40 до 60м.  Скоростной бег до 60м.  Бег на результат на 60м. |  |
| 2.8.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М)  Бег на 1500 м |  |
| 2.8.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега |  |
| 2.8.4 | ***На овладение техникой прыжка в высоту***  Дальнейшее совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. |  |
| 2.8.4 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание мяча весом 150грамм с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10метров на дальность и заданное расстояние.  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 10-12 метров.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. |  |
| 2.8.5 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.8.6 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.8.7 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.8.8 | ***На развитие координационных способностей***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.8.9 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.8.10 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| **2.9** | **Русская лапта** | **12 часов** |
| 2.9.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.9.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.9.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.9.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.9.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.9.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.9.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.9.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.9.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.9.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.9.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.9.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | ***В процессе урока*** |
| 1.1 | ***История возникновения и формирования физической культуры***  Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные экономические формации. Мифы и легенды о зарождении олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр.  ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.***  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | I четверть |
| 1.2 | ***Самонаблюдение и самоконтроль.***  Регулярное наблюдение физкультур­ником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтро­ля в дневнике самоконтроля.  ***Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью***  Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Дви­гательные умения и навыки как ос­новные способы освоения новых дви­гательных действий (движений). | II  четверть |
| 1.3 | ***Физическое развитие чело­века.***  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.  Значение нервной системы в управ­лении движениями и регуляции сис­тем организма  ***Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом. Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)***  Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и в развитии. Первые успехи российских спортсменов на олимпийских играх. | III  четверть |
| 1.4 | ***Адаптивная физическая культура***  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосло­жения, профилактики утомления.  ***Совершенствование физи­ческих способностей.***  Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию фи­зических (кондиционных и координа­ционных) способностей. Основные правила их совершенствования. | IV  четверть |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |
| 2.1.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.1.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.1.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.1.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.1.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.1.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |
| 2.2 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.2.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Низкий старт до 30 м.  Бег с ускорением от 70 до 80м.  Скоростной бег до 70м.  Бег на результат на 100 м. |  |
| 2.2.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М).  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |
| 2.2.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| 2.2.4 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) девушки с расстояния 12-14 метров, юноши – до 16 метров.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений (с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырех шагов вперёд-вверх). |  |
| 2.2.5 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.2.6 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее обучение.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.2.7 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.2.8 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее обучение.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.2.9 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.2.10 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.2.11 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
|  | **II четверть** | **24 часа** |
| **2.3** | **Лёгкая атлетика.** | **6 часов** |
| 2.3.1 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М).  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |
| 2.3.2 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.3.3 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее обучение.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.3.4 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее обучение.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.3.5 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.3.6 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.3.7 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
| **2.4** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18 часов** |
| 2.4.1 | ***На освоение строевых упражнений***  Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево |  |
| 2.4.2 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов на месте и в движении.***  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах. |  |
| 2.4.3 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами***  Мальчики: с набивными мячами, ганте­лями (3-5 кг), с эс­пандерами.  Девочки: с обручами, палками, большим мячом |  |
| 2.4.4 | ***На освоение опорных прыжков***  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высо­той 110-115см)  Девочки: прыжок боком с поворотом на 90о (конь в ширину, высота 110 см) |  |
| 2.4.5 | ***На освоение акробатических упражнений***  *Мальчики*: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  *Девочки*: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. |  |
| 2.4.6 | ***На освоение висов и упоров***  *Мальчики:* из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.  *Девочки:* из упора на верхней жерди опускание вперед 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. |  |
| 2.4.7 | ***На развитие координационных способностей***  ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  Акробатичес­кие упражнения.  Прыжки в глубину.  Эстафеты, игры, с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. |  |
| 2.4.8 | ***На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости***  Лазанье по гим­настической лестнице.  Подтягивания.  Упражне­ния в висах и упорах, с гантеля­ми, набивными мячами |  |
| 2.4.9 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |  |
| 2.4.10 | ***На развитие гибкости***  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами. |  |
| 2.4.11 | ***На знания о физической культуре***  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.  История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности.  Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. |  |
| 2.4.12 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |  |
| 2.4.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля.  Способы регулирования нагрузки. |  |
|  | **III четверть** | **30 часов** |
| 2.5 | **Элементы единоборств** | **9 часов** |
| 2.5.1 | ***На овладение техникой приемов***  Стойки и передвижения в стойке.  Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов.  Приемы борьбы за выгодное положение.  Борьба за предмет.  Упражнения по овладению приемами страховки. |  |
| 2.5.2 | ***На развитие координационных способностей***  Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. |  |
| 2.5.3 | ***На развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Силовые упражнения и единоборства в парах |  |
| 2.5.4 | ***На знание о физической культуре***  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |  |
| 2.5.5 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры |  |
| 2.5.6 | ***На овладение организаторскими способностями***  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |  |
| 2.6 | **Баскетбол** | **9 часов** |
| 2.6.1 | ***На освоение техники перемещений, владения мячом***  Дальнейшее совершенствование - стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Остановка двумя шагами прыжком.  Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 2.6.2 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Дальнейшее совершенствование - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 2.6.3 | ***На освоение техники ведения мяча***  Дальнейшее совершенствование - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 2.6.4 | ***На овладение техникой бросков мяча***  Дальнейшее совершенствование - броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.  Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,80 м. в прыжке |  |
| 2.6.5 | ***На освоение индивиду­альной тех­ники защиты***  Дальнейшее обучение - перехват мяча. |  |
| 2.6.6 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Дальнейшее обучение - комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |  |
| 2.6.7 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение - тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2).  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |
| 2.6.8 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |
| 2.6.9 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.6.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.6.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.6.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.7 | **Волейбол** | **12 часов** |
| 2.7.1 | ***На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Дальнейшее совершенствование - стойка игрока,  перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  |
| 2.7.2 | ***На освоение техники при­ема и пере­дач мяча***  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |
| 2.7.3 | ***На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей***  Дальнейшее совершенствование - игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  Игра по упрощенным правилам волейбола |  |
| 2.7.4 | ***На освое­ние техники нижней прямой по­дачи***  Ниж­няя прямая по­дача мяча. Прием подачи |  |
| 2.7.5 | ***На освоение техники пря­мого напада­ющего удара***  Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером |  |
| 2.7.6 | ***На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей***  Дальнейшее обучение комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар. |  |
| 2.7.7 | ***На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 2.7.8 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение тактике свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций. |  |
| 2.7.9 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.7.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.7.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.7.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.7.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
|  | **IV четверть** | **27 часов** |
| 2.8 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.8.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Низкий старт до 30 м.  Бег с ускорением от 70 до 80м.  Скоростной бег до 70м.  Бег на результат на 100 м. |  |
| 2.8.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М).  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |
| 2.8.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| 2.8.4 | ***На овладение техникой прыжка в высоту***  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. |  |
| 2.8.5 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность***.  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния до 16м (юноши).  Метание мяча весом 150г 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. с места, с шага, с двух-трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. |  |
| 2.8.6 | ***На развитие выносливости***  Кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |  |
| 2.8.7 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее обучение.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |  |
| 2.8.8 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.8.9 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее обучение.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.8.10 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.8.11 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.8.12 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
| **2.9** | **Баскетбол.** | **6 часов** |
| 2.9.1 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Дальнейшее обучение - комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |  |
| 2.9.2 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение - тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (3:2).  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |
| 2.9.3 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам баскетбола. |  |
| 2.9.4 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.9.5 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.9.6 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.9.7 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| **2.10** | **Русская лапта** | **6 часов** |
| 2.10.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.10.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.10.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.10.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.10.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.10.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.10.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.10.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.10.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.10.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.10.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.10.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| **1.** | **Раздел 1.**  **Основы знаний** | ***В процессе урока*** |
| 1.1 | ***Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.***  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёх­кратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.  ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.***  Гигиенические требования к обуви и одежде.  ***Лёгкая атлетика.***  История лёгкой атлетики.  Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.  Овладение двигательными действиями.  ***Русская лапта.***  Правила техники безопасности.  Основные правила и приемы игры. | I четверть |
| 1.2 | ***Основы обучения и самообучения двигательным действиям.***  ***Совершенствование физических способностей.***  ***Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом.  Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.  ***Гимнастика.***  История гимнастики.  Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.  Овладение двигательными действиями.  ***Лыжная подготовка***.  История лыжного спорта.  Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.  Овладение двигательными действиями.  Экипировка лыжника. | II  четверть |
| 1.3 | ***Физическое развитие чело­века****.*  Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.  Психические процессы в обучении двигательным действиям.  ***Предупреждение травма­тизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.***  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом.  Характе­ристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах  ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).***  Основные этапы развития олимпийского движе­ния в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсме­нов на Олимпийских играх.  Сведения о летней Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.  ***Спортивные игры***  Баскетбол.  Волейбол.  ***Элементы единоборств.***  История и виды единоборств.  Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.  Овладение двигательными действиями. | III  четверть |
| 1.4 | ***Лёгкая атлетика.***  Основные правила проведения соревнований.  Правила техники безопасности.  Овладение двигательными действиями.  ***Русская лапта.***  Правила техники безопасности.  Основные правила и приемы игры.  ***Самостоятельные занятия физическими упражнениями.***  Бадминтон.  Атлетическая гимнастика.  Плавание.  Ваш домашний стадион.  Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | IV  четверть |
| **2.** | **Двигательные умения и навыки** |  |
|  | **I четверть** | **24 часа** |
| **2.1** | **Русская лапта** | **12 часов** |
| 2.1.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.1.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.1.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.1.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.1.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.1.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.1.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.1.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.1.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.1.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.1.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.1.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |
| 2.2 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.2.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Дальнейшее обучение - Низкий старт до 30 м.  Дальнейшее совершенствование - бег с ускорением от 70 до 80м., скоростной бег до 70м.  Бег на результат на 100 м. |  |
| 2.2.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Дальнейшее совершенствование.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М).  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |
| 2.2.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Дальнейшее совершенствование.  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| 2.2.4 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча и мяча150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (девочки 12-14м). Бросок набивного мяча (девочки 2кг) двумя руками из различных и. п. с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх. |  |
| 2.2.5 | ***На развитие выносливости***  Дальнейшее совершенствование - кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3км. |  |
| 2.2.6 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  |
| 2.2.7 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.2.8 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.2.9 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.2.10 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.2.11 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
|  | **II четверть** | **24 часа** |
| **2.3** | **Лёгкая атлетика.** | **6 часов** |
| 2.3.1 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Дальнейшее совершенствование.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М).  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |
| 2.3.2 | ***На развитие выносливости***  Дальнейшее совершенствование - кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3км. |  |
| 2.3.3 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  |
| 2.3.4 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.3.5 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.3.6 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.3.7 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
| **2.4** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18 часов** |
| 2.4.1 | ***На освоение строевых упражнений***  Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |  |
| 2.4.2 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов на месте и в движении.***  Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах. |  |
| 2.4.3 | ***На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами***  Мальчики: с набивными мячами, ганте­лями (3-5 кг), с эс­пандерами.  Девочки: с обручами, палками, большим мячом. |  |
| 2.4.4 | ***На освоение опорных прыжков***  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высо­той 115см)  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) |  |
| 2.4.5 | ***На освоение акробатических упражнений***  *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. |  |
| 2.4.6 | ***На освоение висов и упоров***  *Мальчики:* подъём переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперёд в сед ноги врозь.  *Девочки:* вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. |  |
| 2.4.7 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее совершенствование.  ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  Акробатичес­кие упражнения.  Прыжки в глубину.  Эстафеты, игры, с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. |  |
| 2.4.8 | ***На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости***  Дальнейшее совершенствование.  Лазанье по гим­настической лестнице.  Подтягивания.  Упражне­ния в висах и упорах, с гантеля­ми, набивными мячами |  |
| 2.4.9 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |  |
| 2.4.10 | ***На развитие гибкости***  Дальнейшее совершенствование.  Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами. |  |
| 2.4.11 | ***На знания о физической культуре***  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.  История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности.  Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. |  |
| 2.4.12 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |  |
| 2.4.13 | ***Самостоятельные занятия***  Дальнейшее совершенствование.  Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов.  Правила самоконтроля.  Способы регулирования нагрузки. |  |
|  | **III четверть** | **30 часов** |
| 2.5 | **Элементы единоборств** | **9 часов** |
| 2.5.1 | ***На овладение техникой приемов***  Стойки и передвижения в стойке.  Захваты рук и туловища.  Освобождение от захватов.  Приемы борьбы за выгодное положение.  Борьба за предмет.  Упражнения по овладению приемами страховки. |  |
| 2.5.2 | ***На развитие координационных способностей***  Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п. |  |
| 2.5.3 | ***На развитие силовых способностей и силовой выносливости***  Силовые упражнения и единоборства в парах |  |
| 2.5.4 | ***На знание о физической культуре***  Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах. |  |
| 2.5.5 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры |  |
| 2.5.6 | ***На овладение организаторскими способностями***  Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. |  |
| 2.6 | **Баскетбол** | **9 часов** |
| 2.6.1 | ***На освоение техники перемещений, владения мячом***  Дальнейшее совершенствование - стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.  Остановка двумя шагами прыжком.  Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 2.6.2 | ***На освоение ловли и передач мяча***  Дальнейшее совершенствование - ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 2.6.3 | ***На освоение техники ведения мяча***  Дальнейшее совершенствование - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. |  |
| 2.6.4 | ***На овладение техникой бросков мяча***  Дальнейшее совершенствование - броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.  Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,80 м. в прыжке.  Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 2.6.5 | ***На освоение индивиду­альной тех­ники защиты***  Дальнейшее совершенствование - перехват мяча. |  |
| 2.6.6 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Дальнейшее совершенствование - комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |  |
| 2.6.7 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение - тактика свободного нападения.  Дальнейшее совершенствование - нападение быстрым прорывом (3:2).  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка) |  |
| 2.6.8 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Дальнейшее совершенствование – игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |  |
| 2.6.9 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.6.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.6.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.6.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.6.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.7 | **Волейбол** | **12 часов** |
| 2.7.1 | ***На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Дальнейшее совершенствование - стойка игрока,  перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |  |
| 2.7.2 | ***На освоение техники при­ема и пере­дач мяча***  Передача мяча у сетки и в прыж­ке через сетку.  Передача мяча сверху, стоя спи­ной к цели. |  |
| 2.7.3 | ***На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей***  Дальнейшее совершенствование - игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  Игра по упрощенным правилам волейбола |  |
| 2.7.4 | ***На освое­ние техники нижней прямой по­дачи***  Прием мяча, отраженного сеткой.  Ниж­няя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки. |  |
| 2.7.5 | ***На освоение техники пря­мого напада­ющего удара***  Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  |
| 2.7.6 | ***На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей***  Дальнейшее обучение комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар. |  |
| 2.7.7 | ***На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.***  Дальнейшее совершенствование - комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |
| 2.7.8 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее совершенствование тактики свободного нападения.  Игра в нападении в зоне 3.  Игра в защите. |  |
| 2.7.9 | ***На развитие координаци­онных спо­собностей***  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.7.10 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.7.11 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.7.12 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.7.13 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
|  | **IV четверть** | **24 часа** |
| 2.8 | **Лёгкая атлетика.** | **12 часов** |
| 2.8.1 | ***На овладение техникой спринтерского бега***  Дальнейшее обучение - Низкий старт до 30 м.  Дальнейшее совершенствование - бег с ускорением от 70 до 80м., скоростной бег до 70м.  Бег на результат на 100 м. |  |
| 2.8.2 | ***На овладение техникой дли­тельного бега.***  Дальнейшее совершенствование.  Бег в равномерном и переменном темпе до 15минут (Д), до 20минут (М).  Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |
| 2.8.3 | ***На овладение техникой прыжка в длину с разбега***  Дальнейшее совершенствование  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |  |
| 2.8.4 | ***На овладение техникой прыжка в высоту***  Дальнейшее обучение.  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. |  |
| 2.8.5 | ***На овладение техникой метания в цель и на дальность.***  Метание теннисного мяча и мяча150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (девочки 12-14м). Бросок набивного мяча (девочки 2кг) двумя руками из различных и. п. с места, с двух-четырех шагов вперед-вверх. |  |
| 2.8.6 | ***На развитие выносливости***  Дальнейшее совершенствование - кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3км. |  |
| 2.8.7 | ***На развитие скоростно-силовых способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |  |
| 2.8.8 | ***На развитие ско­ростных способ­ностей***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |  |
| 2.8.9 | ***На развитие координационных способностей***  Дальнейшее совершенствование.  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;  бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег;  прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на даль­ность (обеими руками) |  |
| 2.8.10 | ***На знания о физической культуре***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств.  До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием.  Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах.  Правила сорев­нований. |  |
| 2.8.11 | ***На овладение организа­торскими умениями***  Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |  |
| 2.8.12 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений.  Правила самоконтроля и гигиены. |  |
| **2.9** | **Баскетбол.** | **6 часов** |
| 2.9.1 | ***На овладение техникой бросков мяча***  Дальнейшее совершенствование - броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.  Макси­мальное расстоя­ние до корзины 4,80 м. в прыжке.  Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 2.9.2 | ***На освоение индивиду­альной тех­ники защиты***  Дальнейшее совершенствование - перехват мяча. |  |
| 2.9.3 | ***На освоение техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей***  Дальнейшее совершенствование - комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |  |
| 2.9.4 | ***На освоение тактики игры***  Дальнейшее обучение - тактика свободного нападения.  Дальнейшее совершенствование - нападение быстрым прорывом (3:2).  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка) |  |
| 2.9.5 | ***На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Дальнейшее совершенствование – игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |  |
| 2.9.6 | **На развитие координаци­онных спо­собностей**  Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  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. Соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |  |
| 2.9.7 | ***На развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры |  |
| 2.9.8 | ***На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей***  Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных исходных положений.  Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |  |
| 2.9.9 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.  Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.9.10 | ***Самостоятельные занятия***  Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |  |
| **2.10** | **Русская лапта** | **6 часов** |
| 2.10.1 | ***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***  Ходьба, бег и выполнение заданий.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание (кувырком юноши). |  |
| 2.10.2 | ***Овладение техникой ударов мяча битой.***  Удар битой снизу после набрасывания партнёром.  Удар битой сбоку после набрасывания партнёром.  Удар битой сверху после набрасывания партнёром. |  |
| 2.10.3 | ***Овладение техникой бросков мяча***  Броски одной и двумя руками с места и в движении в цель и в движущуюся цель. |  |
| 2.10.4 | ***Освоение тактики игры***  Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите. |  |
| 2.10.5 | ***На освоение техники за­щитных действий***  Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) |  |
| 2.10.6 | ***Развитие координационных способностей.***  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 2.10.7 | ***Развитие выносливости***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом. |  |
| 2.10.8 | ***Знания о спортивной игре***  Терминология избранной спортивной игры.  Правила и организация избранной игры.  Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |  |
| 2.10.9 | ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей***  Игра по правилам на площадках разных размеров.  Игра по правилам  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |  |
| 2.10.10 | ***На знания о физической культуре***  Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия.  Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |  |
| 2.10.11 | ***Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры. |  |
| 2.10.12 | ***Овладение организаторскими умениями***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка мест проведения игры. |  |

**Формы и средства контроля**

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей, прохождением теоретических основ знаний оценка успеваемости включает в себя следующие виды учѐта:

* **Стартовый контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестированиядля оценки и определения уровня развития теоретических знаний и двигательных умений и навыков у учащихся.
* **Текущий контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в форме сдачи учебных нормативов и контрольного тестирования.
* **Рубежный контроль** учащихся по физической культуре проводится в форме административного тестирования и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в физической и теоретической подготовленности.
* **Итоговый контроль** учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года в форме сдачи учебных нормативов и административного тестирования для оценки усвоения учебного материала за истекший учебный год.

**Оценка знаний учащихся по предмету «Физическая культура»**

* Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
* Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
* Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
* Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программ.

**Оценка двигательных умений и навыков**

* «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
* «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;
* «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
* **«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми** ошибками, неуверенно, нечётко.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы контроля** | **Количество контрольных работ** | | | | |
| **5 кл.** | **6 кл.** | **7 кл.** | **8 кл.** | **9 кл.** |
| Контрольные нормативы | 17 | 17 | 12 | 18 | 18 |
| Контроль техники выполнения упражнений | 8 | 9 | 11 | 11 | 7 |
| Контроль (тестирование) основ знаний | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Всего** | 28 | 29 | 27 | 32 | 28 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.3 | 5.5 | 5.2 | 6.4 | 5.8 | 5.4 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.7 | 9.0 | 8.6 | 10.1 | 9.6 | 8.9 |
| 4 | Бег 1000 м. | 6.25 | 5.25 | 4.45 | 6.30 | 6.00 | 5.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | Без учета времени. | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 140 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 260 | 300 | 340 | 220 | 260 | 300 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 20 | 26 | 32 | 14 | 17 | 20 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 6 | 15 | 25 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | 14 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 16 | 23 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 0 | 6 | 10 | 2 | 8 | 14 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 27 | 39 | 49 | 22 | 33 | 42 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 60 | 85 | 100 | 105 | 120 | 130 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в пределах площадки, раз | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м, раз | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров, раз | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 6 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в пределах площадки (раз) – русская лапта | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров (раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.9 | 5.2 | 4.8 | 6.3 | 5.5 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.0 | 10.4 | 9.8 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.3 | 8.7 | 8.1 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.00 | 4.30 | 4.00 | 5.30 | 5.00 | 4.30 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.00 | 7.30 | 7.00 | 8.30 | 8.00 | 7.30 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 150 | 185 | 200 | 140 | 170 | 185 |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега | 110 | 105 | 100 | 105 | 95 | 90 |
| 8 | Прыжки в длину с разбега | 290 | 350 | 380 | 240 | 300 | 350 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 24 | 31 | 38 | 16 | 19 | 24 |
| 10 | Вис на согнутых руках | 12 | 23 | 32 | 6 | 16 | 26 |
| 11 | Подтягивания в висе | 5 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 |
| 12 | Сгибание рук в упоре лежа | 12 | 19 | 26 | 4 | 8 | 12 |
| 13 | Наклон вперед | 2 | 7 | 10 | 4 | 10 | 16 |
| 14 | Поднимание туловища(1мин.) | 29 | 38 | 45 | 28 | 36 | 42 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 75 | 100 | 110 | 115 | 130 | 140 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Удар на точность в пределах площадки (раз) – русская лапта | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 18 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров (раз) | 2 | 3 | 5 | 2 | 3 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.8 | 5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.6 | 5.1 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.5 | 9.7 | 8.8 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 9.0 | 8.5 | 8.0 | 9.7 | 9.2 | 8.6 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.40 | 4.10 | 3.40 | 5.20 | 4.50 | 4.20 |
| 5 | Бег 2000 м. | 11.40 | 10.40 | 10.00 | 13.50 | 12.40 | 11.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 160 | 195 | 210 | 145 | 175 | 185 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 360 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 28 | 37 | 41 | 17 | 21 | 26 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 12 | 20 | 30 | 2 | 8 | 16 |
| 10 | Подтягивания в висе | 6 | 7 | 9 | 5 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 15 | 22 | 29 | 4 | 7 | 10 |
| 12 | Наклон вперед | 2 | 7 | 11 | 5 | 11 | 18 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 35 | 46 | 57 | 31 | 39 | 43 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 80 | 105 | 115 | 120 | 135 | 145 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в пределах площадки (раз) – русская лапта | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 5 м (раз) | 8 | 12 | 15 | 7 | 11 | 14 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 7 метров (раз) | 2 | 4 | 6 | 1 | 3 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебные нормативы**

**по физической культуре для учащихся 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 5.6 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.5 | 5.0 |
| 2 | Бег 60 м. | 10.0 | 9.2 | 8.4 | 10.4 | 10.0 | 9.4 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | 8.7 | 8.2 | 7.7 | 9.5 | 9.0 | 8.5 |
| 4 | Бег 1000 м. | 4.30 | 4.00 | 3.30 | 5.10 | 4.40 | 4.10 |
| 5 | Бег 2000 м. | 11.00 | 10.00 | 9.20 | 13.00 | 12.00 | 10.20 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 170 | 205 | 220 | 155 | 180 | 190 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 330 | 380 | 430 | 290 | 330 | 370 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 31 | 38 | 43 | 18 | 23 | 27 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 15 | 18 | 32 | 5 | 16 | 24 |
| 10 | Подтягивания в висе | 7 | 8 | 10 | 5 | 12 | 16 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 16 | 23 | 30 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 3 | 9 | 12 | 6 | 12 | 18 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 42 | 50 | 55 | 27 | 35 | 40 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 90 | 110 | 120 | 125 | 140 | 150 |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Удар на точность в 1/2 площадки (раз) | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | Передачи в паре за 30 секунд на расстоянии 9м (раз) | 9 | 13 | 16 | 8 | 12 | 15 |
| 17 | Метание в вертикальную цель 10 бросков с расстояния 10м (раз) | 4 | 6 | 7 | 3 | 4 | 6 |
| 18 | Дальние передачи юноши- 25м., девушки – 18 м. из 10 попыток (раз) | 2 | 4 | 7 | 2 | 4 | 6 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое**  **количество** | **Имеется в наличии** | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |  |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.2 | Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха . 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2013. | Д | 1 |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д | 1 |  |
| 1.4 | ***Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха***  *Физическая культура*. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /(М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова); под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура*: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха – 3-е изд. - М.: Просвещение, 2007. | К | 90  30 |  |
| 1.5 | **Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению**  *Твой олимпийский учебник, В.С.Родиченко, Москва, 1999г.* | Д | 1 |  |
| 1.6 | **Методические издания по физической культуре для учителей**  *Физическая культура*. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура.* Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014.  *Физическая культура*: 5-9 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007.  *Физическая культура.* 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ авт.-сост. А.Н. каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.  *И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова*. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Москва «Просвещение» 2011  *Е.Ю. Пономарёва. Фитнес-аэробика*. Программа для проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.  *Коджаспиров Ю.Г*. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003.  *А.А.Вершков* Играйте в русскую лапту Старый Оскол, 2005г. | Д | 1  1  1  1  1  1  1  1 |  |
| 1.7 | **Федеральный закон «О физической культуре и спорте»**  <http://www.zakonprost.ru/329-fz-ot-2012-12-25-o-fizicheskoj> | Д |  |  |
| **3** | **Учебно-практические и**  **учебно-лабораторное оборудование** |  |  |  |
|  | *Гимнастика* |  |  |  |
| 3.1 | Стенка шведская | Г | 8 шт. |  |
| 3.2 | Бревно гимнастическое напольное | Д | 1 шт. |  |
| 3.3 | Козел гимнастический | Г | 2 шт. |  |
| 3.4 | Конь гимнастический | Г | 1 шт. |  |
| 3.5 | Брусья гимнастические, разновысокие | Д | 1 шт. |  |
| 3.6 | Брусья гимнастические, параллельные | Д | 1 шт. |  |
| 3.7 | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | Д | 1 шт. |  |
| 3.8 | Перекладина гимнастическая универсальная | Д | 1 шт. |  |
| 3.9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | Г | 3 шт. |  |
| 3.10 | Мост гимнастический подкидной | Г | 4 шт. |  |
| 3.11 | Скамейка гимнастическая | Г | 13 шт. |  |
| 3.12 | Гантели | Г | 10 шт. |  |
| 3.13 | Коврик гимнастический | Г | 10 шт. |  |
| 3.14 | Маты гимнастические | Г | 15 шт. |  |
| 3.15 | Рукоход | Д | 1 шт |  |
| 3.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | Г | 20 шт. |  |
| 3.17 | Скакалка гимнастическая | Г | 20 шт. |  |
| 3.18 | Палка гимнастическая | Г | 10 шт. |  |
| 3.19 | Обруч гимнастический | Г | 15 шт |  |
|  | *Легкая атлетика* |  |  |  |
| 3.20 | Планка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 3.21 | Стойка для прыжков в высоту | Д | 1 шт. |  |
| 3.22 | Рулетка измерительная (5м) | Д | 1 шт. |  |
| 3.23 | Гранаты для метания (500г.) | Г | 3 шт. |  |
| 3.24 | Гранаты для метания (700г.) | Г | 3 шт. |  |
| 3.25 | Мяч для метания | Г | 10 шт. |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* |  |  |  |
| 3.26 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | 6 шт. |  |
| 3.27 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | 20 шт. |  |
| 3.28 | Стойки волейбольные универсальные | Д | 1 шт |  |
| 3.29 | Сетка волейбольная | Г | 4 шт. |  |
| 3.30 | Мячи волейбольные | Г | 20 шт |  |
| 3.31 | Мячи футбольные | Г | 20 шт. |  |
| 3.32 | Форма футбольная | Г | 8 шт. |  |
| 3.33 | Сетка футбольная | Д | 1 шт. |  |
| 3.34 | Бита | Г | 3 шт. |  |
| 3.35 | Теннисный стол | Г | 2 шт. |  |
| 3.36 | Ракетка настольного тенниса | Г | 4 шт. |  |
| 3.37 | Ракетка для бадминтона | Г | 20 шт. |  |
| 3.38 | Нарды (шахматы) магнитные | Г | 4 шт. |  |
|  | *Лыжи* |  |  |  |
| 3.39 | Ботинки лыжные | К | 28 шт. |  |
| 3.40 | Лыжи | Г | 10 шт. |  |
| 3.41 | Лыжное крепление | Г | 20 шт. |  |
|  | *Средства первой помощи* |  |  |  |
| 3.42 | Аптечка медицинская |  | 1 шт. |  |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** |  |  |  |
| 4.1 | Спортивный зал (игровой) |  | 1 | ***Размер 12\*24м***  С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 4.2 | Кабинет учителя |  | 1 | ***Размер 3\*4м***  Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | 1 | ***Размер 2\*2м***  Включает в себя: стеллажи |
| **5** | **Пришкольный стадион (площадка)** |  |  |  |
| 5.1 | Легкоатлетическая дорожка |  | 4 | 200м |
| 5.2 | Сектор для прыжков в длину |  | 2 | 3\*5м |
| 5.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  | 1 | 40\*60м |
| 5.4 | Площадка игровая баскетбольная |  | 1 | 15\*28м |
| 5.5 | Площадка игровая волейбольная |  | 2 | 9\*18м |
| 5.6 | Гимнастический городок |  | 1 |  |
| 5.7 | Брусья параллельные |  | 2 |  |
| 5.8 | Полоса препятствий |  | 1 |  |
| 5.9 | Бум металлический |  | 1 |  |
| 5.10 | Спортивная площадка «Лабиринт» |  | 1 |  |
| 5.11 | Спортивная площадка «Барьеры» |  | 1 |  |
| 5.12 | Спортивный тренажер GW-1 |  | 1 |  |
| 5.13 | Спортивный тренажер GW-2 |  | 1 |  |
| 5.14 | Спортивный тренажер GW-4 |  | 1 |  |
| 5.15 | Спортивный тренажер GW-7 |  | 1 |  |
| 5.16 | Спортивный тренажер GW-8 |  | 1 |  |
| 5.17 | Спортивный тренажер GW-10 |  | 1 |  |
| 5.18 | Спортивный тренажер GW-11 |  | 1 |  |
| 5.19 | Спортивный тренажер GW-12 |  | 1 |  |

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр,

К - полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учащихся),

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экз.).