

МКОУ «Каргапольская средняя общеобразовательная школа им. Героя Советского Союза
Н.Ф.Махова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «КСОШ
им. Героя Советского
Союза Н.Ф. Махова»
Л.Н. Федотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура

учебный предмет (курс)

5-9 класс

Исполнитель:
учитель физической культуры Ядревский В.В.

р. п. Каргаполье

1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2012г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

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 государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся (в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах: «Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (5-9 кл). Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закона «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

- примерной программы основного общего образования;

□ приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. Описание места предмета

«Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (5 – 9 классы – 510 часов).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

□ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

□ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

□ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

□ воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

□ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

□ формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

□ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

□ готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

□ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

□ участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

□ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

□ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности

физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

владение умениями: о 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 четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать

малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 и обруч), состоящих 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 полупагате, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

□ в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

□ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

□ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

□ владеть способами 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;

□ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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.

Метапредметные результаты

□ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

□ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

□ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

□ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

□ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

□ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

□ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

□ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

□ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

□ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

□ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

□ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

□ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

□ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

□ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

□ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

□ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

□ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

□ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

□ владение культурной речью, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

□ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

□ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

□ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

□ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

□ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

□ знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

□ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

□ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

□ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

□ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

□ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

□ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

□ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

□ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

□ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

□ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

□ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

□ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

3. Основные направления воспитательной деятельности (из стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года)

1. Гражданское воспитание включает:

1.1 создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

1.2 развитие культуры межнационального общения;

1.3 формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

1.4 воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

1.5 развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

1.6 развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

1.7 формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

1.8 разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- 2.1 создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- 2.2 формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- 2.3 повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- 2.4 развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- 2.5 развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

- 3.1 развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- 3.2 формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- 3.3 развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- 3.4 расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- 3.5 содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- 3.6 оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- 4.1 эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- 4.2 создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- 4.3 воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- 4.4 увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- 4.5 создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- 4.6 развитие музейной и театральной педагогики;
- 4.7 поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;
- 4.8 создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- 4.9 повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- 4.10 создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:

- 5.1 содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- 5.2 создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- 6.1 формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- 6.2 формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- 6.3 создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- 6.4 развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- 6.5 предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- 6.6 использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- 6.7 содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- 7.1 воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- 7.2 формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- 7.3 развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- 7.4 содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. Экологическое воспитание включает:

- 8.1 развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- 8.2 воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.
- 8.3 формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
- 8.4 овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни

4. Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	81	81	81	81	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	ПУПАВ (предупреждение употребления психоактивных в-в)	3	3	3	4	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15	15	15	14	14
1.4	Лёгкая атлетика	28	28	28	28	28
1.5	Лыжная подготовка	14	14	14	14	14
1.6	Спортивные игры (баскетбол)	21	21	21	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>	21	21	21	21	21
	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21	21
	Итого	102	102	102	102	102

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

1.1. Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возраст-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. 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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. №322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускного класса 9 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчи ки	Девоч ки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

			положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Бег 100, 400м.	Демонстрация правильности броска	
Прыжковые упражнения 2ч						
6			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег до 2000м	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	6.1 6.2 6.3
			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега – тренировочный и на результат. Бег 1000 м на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
8-9			Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех-шести шагов с разбега, в цель из положения лежа.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Демонстрировать правильность броска	6.1 6.2 6.3
Развитие выносливости 2ч						

10-11			Развитие скоростной выносливости. Кросс до 15 мин.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с препятствиями, на местности, эстафеты, круговая тренировка..	Тестирование бега 15 мин	6.2; 6.2; 6.3
Развитие скоростных способностей 2ч						
12-13			Развитие скоростных способностей. Бег 1000м. Финальное усилие. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ: СБУ Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Бег до 1000м.	Тестирование бега 1000м.	6.1 6.2 6.3
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) (всего 3 ч) 1ч						
14			Что такое психоактивное вещество (часть 1). Что такое психоактивное вещество (часть 2).	Виды психоактивных веществ (психоактивное вещество, наркотики, ингалянты) Возможные последствия употребления психоактивных веществ.	Знать последствия потребления ПАВ	6.1 6.2 6.3
Спортивные игры(всего 42ч)						
Баскетбол 13 ч						
15			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять остановку прыжком, 2 шагами	6.1 6.2 6.3

16			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплексе упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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). Игра в мини-баскетбо	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	
17			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и не ведущей рукой.	Демонстрировать правильное ведение мяча	
18			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Бег с препятствиями. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол.	Демонстрировать бросок мяча	6.1
19			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. Демонстрация ранее изученных приемов в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	Корректировка тактики в защите	6.2
20-21			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра мини – баскетбол.	Демонстрировать технику владения мячом	6.3

22-23			Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра мини-баскетбол.	Демонстрировать изученные приёмы в баскетболе	
24-25			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом.). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра мини- баскетбол.	Уметь играть в баскетбол	6.1 6.2
26-27			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1.3:1, 3:2,3:3.	Уметь играть в баскетбол	6.3

2 я четверть 21 час

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч

28			Соблюдай безопасность! (часть 1-2) Кто и почему употребляют психоактивные вещества? (часть 1-2)	Безопасность на дорогах и в быту. Что такое эффект, альтернатива, передозировка.	Знать правила безопасного поведения на дорогах и в быту	3.1 6.4
----	--	--	--	---	---	------------

Баскетбол 8 часов

29			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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). Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять передачу мяча	
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.	Демонстрировать ведение мяча	
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Бег с препятствиями. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол.	Демонстрировать броски мяча	
32			Освоение техники индивидуальной защиты	ОРУ с мячом. Демонстрация ранее изученных приемов в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	Корректировать тактику игры в защите	6.1 6.2 6.3
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра мини – баскетбол.	Демонстрировать владение мячом	
34			Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в	Уметь выполнять перемещения по площадке	

				движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра мини-баскетбол.		
35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом.). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра мини- баскетбол.	Анализ игры	6.1 6.2
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1.3:1, 3:2,3:3.	Применять в игре защитные действия	6.3
Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч						
37			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. 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. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.	Фронтальный опрос (теория). Изучать строевые упражнения	6.1 6.2 6.3
38			Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и	Корректировать технику выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

				индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями 1-3кг. Девочки: с обручами , большим мячом, палками.		
39			Упражнения и комбинации на гимнастических брусках	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; подтягивание прямых ног в висячем положении. Девочки : смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировать технику выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40-41			Опорные прыжки	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки : вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	Демонстрировать правильность выполнения прыжка	6.1 6.2
42-43			Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Кувырок вперед и назад ; стойка на лопатках.	Демонстрировать связку из акробатических упражнений	6.3
44			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	Уметь выполнять бросок набивного мяча	
45			Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные) . общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	

46-47			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Общерахвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Демонстрировать координационные способности	
48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Уметь выполнять упражнения различной сложности	

3 я четверть 30 часов

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч

49			Давление, влияние, ситуации. (часть 1-2) Ингалянты. (часть 1-2).	Что означают термины : доверие, убеждение, дилер. Опасность ингалянтов.		3.1 6.4
----	--	--	---	--	--	----------------

Гимнастика- 3 часа

50-52			Опорные прыжки (гимн. козёл)	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки : вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.1; 6.2; 6.3
-------	--	--	------------------------------	---	--	---------------

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч

53			Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Основы знаний. Подборка инвентаря.	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.	Уметь подбирать лыжный инвентарь	
54-55			Оказание ПМП при травмах. Основы знаний.	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м.	Корректировка действий по ПМП	
56-57			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы . Дистанция 1000м	Уметь передвигаться попеременным и одновременным ходами	
58			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы., прохождение дистанции до 2000м.	Корректировка техники движения	6.1 6.2 6.3
59			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Преодоление дистанции до 3000м	Индивидуальная дозировка	
60			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции 3000м .	Индивидуальная работа	

61			Освоение лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции до 3000м.	Индивидуальная работа выборочно	
62-63			Освоение техники лыжныхходов. Подъем полуелочкой, повороты переступанием.	Катание с горы, с преодолением препятствий.	Уметь преодолевать подъёмы	
64-66			Освоение техники лыжных ходов. Подъем полуелочкой, повороты переступанием..	Преодоление спусков и подъемов. Повороты на месте , преодоление препятствий при подъемах и спусках.	Уметь выполнять поворот на лыжах	6.1 6.2 6.3

Спортивные игры

Волейбол 12 ч

67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол , встать , подпрыгнуть и т.д.) . комбинации из освоенных элементов техники передвижений.Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.1 6.2 6.3
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой1. То же через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	
69			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом,		

			координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	
70			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 5 метров; подача на партнера на расстоянии 3-6 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра в мини- волейбол.	Уметь выполнять подачу мяча снизу	
71			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. Учебная игра в мини-волейбол.	Демонстрировать правильность нападающий удар с собственного подбрасывания	6.1 6.2
72			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра в мини- волейбол..	Специальные беговые упражнения.бег с ускорением, изменением направления. темпа, из различных исходных положений. Подвижные игры с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра в мини-волейбол..	Уметь играть в мини-волейбол	6.3
73			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя	Демонстрировать технику приёма мяча	

				передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
74			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра	Демонстрировать технику приёма мяча	6.1 6.2
75-76			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:1). Учебная игра в мини- волейбол.	Уметь играть в мини-волейбол	6.3
77-78			Развитие выносливости. Двухсторонняя игра длительностью от 12 до 20 мин.	Круговая тренировка. Эстафеты . Двухсторонняя игра длительностью от 12 до 20 мин.	Индивидуальная дозировка	

4 я четверть 24 часа

Волейбол 9 часов

79			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ по волейболу, лёгкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Перемещения игроков. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
----	--	--	--	--	---	--

80			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой1. То же через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	
81			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений Индивидуальная дозировка	6.1 6.2 6.3
82			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать технику подачи мяча	
83			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра в мини- волейбол..	Специальные беговые упражнения.бег с ускорением, изменением направления. Темпа, из различных исходных положений. Подвижные игры с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра в мини-волейбол..	Демонстрировать скоростно-силовые	6.1

					способности	6.2
84			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять групповые упражнения	6.3
85			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Демонстрировать прыгучесть при игре через сетку	
86-87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:1). Учебная игра мини- волейбол	Уметь играть в волейбол	
Лёгкая атлетика Беговые упражнения 3ч						
88			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м .	Демонстрировать технику бега	6.1 6.2

89			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику бега с низкого старта	6.3
90			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 3х10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции	
Метание малого мяча 3 ч						
91-93			Метание теннисного мяча и мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять замах для броска	6.1 6.2 6.3
Прыжковые упражнения 3 ч						
94-96			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега , способом перешагивание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять разбег и отталкивание при прыжке в длину	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч						
97-98			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега 500м.	6.1 6.2 6.3

Метание малого мяча 2ч						
4			Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель (1x1) с расстояния 6-8 м), 6- минутный бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	6.1 6.2 6.3
5			Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Бег 100, 400м.	Демонстрация правильности броска	
Прыжковые упражнения 2ч						
6			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Бег до 2000м	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	6.1 6.2 6.3
			Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега – тренировочный и на результат. Бег 1000 м на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	6.1 6.2 6.3

Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
8-9			Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех-шести шагов с разбега, в цель из положения лежа.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Демонстрировать правильность броска	6.1 6.2 6.3
Развитие выносливости 2ч						
10-11			Развитие скоростной выносливости. Кросс до 15 мин.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с препятствиями, на местности, эстафеты, круговая тренировка..	Тестирование бега 15 мин	6.2; 6.2; 6.3
Развитие скоростных способностей 2ч						
12-13			Развитие скоростных способностей. Бег 1000м. Финальное усилие. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ: СБУ Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Бег до 1000м.	Тестирование бега 1000м.	6.1 6.2 6.3
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) (всего 3 ч) 1ч						
14			Что такое психоактивное вещество (часть 1). Что такое психоактивное вещество (часть 2).	Виды психоактивных веществ (психоактивное вещество, наркотики, ингалянты) Возможные последствия употребления психоактивных веществ.	Знать последствия потребления ПАВ	6.1 6.2 6.3

Спортивные игры(всего 42ч)

Баскетбол 13 ч

Спортивные игры(всего 42ч)						
Баскетбол 13 ч						
15			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять остановку прыжком, 2 шагами	6.1 6.2 6.3
16			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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). Игра в мини-баскетбо	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	
17			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой. Средней, высокой стойке и на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и не ведущей рукой.	Демонстрировать правильное ведение мяча	

18			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Бег с препятствиями. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол.	Демонстрировать бросок мяча	6.1 6.2
19			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. Демонстрация ранее изученных приемов в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	Корректировка тактики в защите	6.3
20-21			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра мини – баскетбол.	Демонстрировать технику владения мячом	
22-23			Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра мини-баскетбол.	Демонстрировать изученные приёмы в баскетболе	
24-25			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом.). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра мини- баскетбол.	Уметь играть в баскетбол	6.1 6.2

26-27			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1.3:1, 3:2,3:3.	Уметь играть в баскетбол	6.3
-------	--	--	---	--	--------------------------	-----

2 я четверть 21 час

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч

28			Соблюдай безопасность! (часть 1-2) Кто и почему употребляют психоактивные вещества? (часть 1-2)	Безопасность на дорогах и в быту. Что такое эффект, альтернатива, передозировка.	Знать правила безопасного поведения на дорогах и в быту	3.1 6.4
----	--	--	--	---	---	----------------

Баскетбол 8 часов

29			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 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). Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять передачу мяча	
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ведение мяча в низкой. Средней, высокой стойке и на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления противника ведущей и неведущей рукой.	Демонстрировать ведение мяча	
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Бег с препятствиями. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)		

				без сопротивления защитника. Игра в мини- баскетбол.	Демонстрировать броски мяча	
32			Освоение техники индивидуальной защиты	ОРУ с мячом. Демонстрация ранее изученных приемов в баскетболе. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини – баскетбол.	Корректировать тактику игры в защите	6.1 6.2
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра мини – баскетбол.	Демонстрировать владение мячом	6.3
34			Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять перемещения по площадке	
35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом.). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра мини- баскетбол.	Анализ игры	6.1 6.2
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания 2:1.3:1, 3:2,3:3.	Применять в игре защитные действия	6.3
Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч						

37			<p>Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p>	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. 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. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. ОРУ. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p>	<p>Фронтальный опрос (теория). Изучать строевые упражнения</p>	<p>6.1 6.2 6.3</p>
38			<p>Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.</p>	<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями 1-3кг. Девочки: с обручами , большим мячом, палками.</p>	<p>Корректировать технику выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p>	
39			<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках</p>	<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки : смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.</p>	<p>Корректировать технику выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p>	<p>6.1</p>
40-41			<p>Опорные прыжки</p>	<p>ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки : вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).</p>	<p>Демонстрировать правильность выполнения прыжка</p>	<p>6.2</p>

42-43			Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Кувырок вперед и назад ; стойка на лопатках.	Демонстрировать связку из акробатических упражнений	6.3
44			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	Уметь выполнять бросок набивного мяча	
45			Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные) . общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
46-47			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Демонстрировать координационные способности	
48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Уметь выполнять упражнения различной сложности	

3 я четверть 30 часов

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч

49			Давление, влияние, ситуации. (част 1-2) Ингалянты. (часть 1-2).	Что означают термины : доверие, убеждение, дилер. Опасность ингалянтов.		3.1 6.4
----	--	--	--	--	--	----------------

Гимнастика- 3 часа

50-52			Опорные прыжки (гимн. козёл)	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки : вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.1; 6.2; 6.3
-------	--	--	------------------------------	---	---	---------------

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч

53			Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Основы знаний. Подборка инвентаря.	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.	Уметь подбирать лыжный инвентарь	
54-55			Оказание ПМП при травмах. Основы знаний.	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м.	Корректировка действий по ПМП	
56-57			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы . Дистанция 1000м	Уметь передвигаться попеременным и одновременным ходами	
58			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы., прохождение дистанции до 2000м.	Корректировка техники движения	

			одновременный одношажный ходы.			6.1 6.2 6.3
59			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Преодоление дистанции до 3000м	Индивидуальная дозировка	
60			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции 3000м .	Индивидуальная работа	
61			Освоение лыжных ходов. Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы.	Попеременный двушажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции до 3000м.	Индивидуальная работа выборочно	
62-63			Освоение техники лыжныхходов. Подъем полуелочкой, повороты переступанием.	Катание с горы, с преодолением препятствий.	Уметь преодолевать подьёмы	
64-66			Освоение техники лыжных ходов. Подъем полуелочкой, повороты переступанием..	Преодоление спусков и подъемов. Повороты на месте , преодоление препятствий при подъемах и спусках.	Уметь выполнять поворот на лыжах	6.1 6.2 6.3

Спортивные игры

Волейбол 12 ч

67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характ еристика вида спорта.	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Перемещения в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол , встать , подпрыгнуть и т.д.) . комбинации из освоенных элементов техники	Корректировка техники выполнения упражнений	
----	--	--	--	--	---	--

				передвижений. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.		
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой1. То же через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.1 6.2 6.3
69			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам	
70			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 5 метров; подача на партнера на расстоянии 3-6 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра в мини- волейбол.	Уметь выполнять подачу мяча снизу	6.1
71			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. Учебная игра в мини-волейбол.	Демонстрировать правильность нападающий удар с собственного подбрасывания	6.2

72			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра в мини- волейбол..	Специальные беговые упражнения.бег с ускорением, изменением направления. темпа, из различных исходных положений. Подвижные игры с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра в мини-волейбол..	Уметь играть в мини-волейбол	6.3
73			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Демонстрировать технику приёма мяча	
74			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра	Демонстрировать технику приёма мяча	6.1 6.2
75-76			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:1). Учебная игра в мини- волейбол.	Уметь играть в мини-волейбол	6.3

77-78			Развитие выносливости. Двухсторонняя игра длительностью от 12 до 20 мин.	Круговая тренировка. Эстафеты . Двусторонняя игра длительностью от 12 до 20 мин.	Индивидуальная дозировка	
-------	--	--	--	--	--------------------------	--

4 я четверть 24 часа

Волейбол 9 часов

79			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ по волейболу, лёгкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Перемещения игроков. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
80			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача двумя руками сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой1. То же через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений	
81			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений Индивидуальная дозировка	6.1 6.2 6.3

			к согласованию движений и ритму).			
82			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.. Учебная игра в мини-волейбол.	Уметь демонстрировать технику подачи мяча	
83			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра в мини- волейбол..	Специальные беговые упражнения.бег с ускорением, изменением направления. Темпа, из различных исходных положений. Подвижные игры с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом. Игра в мини-волейбол..	Демонстрировать скоростно-силовые способности	6.1 6.2
84			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь выполнять групповые упражнения	6.3

85			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Демонстрировать прыгучесть при игре через сетку	
86-87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков (6:1). Учебная игра мини- волейбол	Уметь играть в волейбол	
Лёгкая атлетика Беговые упражнения 3ч						
88			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м .	Демонстрировать технику бега	6.1 6.2
89			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику бега с низкого старта	6.3
90			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 3х10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции	
Метание малого мяча 3 ч						

91-93			Метание теннисного мяча и мяча с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 5-6 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь выполнять замах для броска	6.1 6.2 6.3
Прыжковые упражнения 3 ч						
94-96			Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 7-9 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь выполнять разбег и отталкивание при прыжке в длину	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2 ч						
97-98			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега 500м.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростных способностей 2 ч						
99-100			Развитие скоростных способностей	ОРУ. Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.	Уметь пробегать спринтерские дистанции с максимальной скоростью	6.1; 6.2; 6.3
Развитие выносливости 2 ч						
101-102			Бег по пересеченной местности (кросс до 15 мин)	ОРУ. Бег с препятствиями, круговая тренировка.	Уметь преодолевать препятствия при беге по пересечённой местности	6.1; 6.2; 6.3
Всего часов: 102						

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа.

№	дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Основные задачи воспитательной деятельности
	Заплан	Факт.				
Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы						
Легкая атлетика(всего21ч) 13 ч.						
Овладение техникой спринтерского бега 3ч						
1			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Основы знаний. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 40м.	Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 40м.	Знать требования инструкций. Устный опрос	6.1 6.2 6.3
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Бег 30, 60 на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
Метание малого мяча 2ч						
4			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.	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель (1x1) с расстояния 10-12 м) ,6- минутный бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6.1 6.2 6.3
5			Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг.	Демонстрация правильности броска	
Прыжковые упражнения 2ч						
6			Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с	6.1

			полете и приземлении.	препятствие (с 9-11 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	места, разбега	6.2 6.3
7			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
8-9			Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча на дальность с четырех- шести шагов с разбега, в цель из положения лежа.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Тестирование бега на 500м	6.1 6.2 6.3
Развитие выносливости 2ч						
10-11			Развитие скоростной выносливости. Бег до 3,5 км.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Тестирование бега на 1000 метров.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростных способностей 2ч						
12-13			Развитие скоростных способностей. Бег 1000м. Финальное усилие. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Бег до 1000м.		6.1; 6.2; 6.3
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) (всего 4 ч) 1ч						
14			Я и мои поступки. Самооценка и самовоспитание. Эстафета.	Теория ПУПАВ 25 мин. Специальные упражнения для разогрева мышц. Повтор приемов эстафеты, эстафета, 100, 250, 400, 500, 600, 800 м.	Корректировка техники бега Демонстрировать правильность передачи эстафетной палочки и бега по коридору.	3.1 6.4 6.1 6.2 6.3
Спортивные игры(всего 42 ч)						
Баскетбол 13 ч						
15-16			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка,	6.4

				координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	повороты)	
17			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	
18			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
19			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	6.1 6.2 6.3 6.4
20			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	
21			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	

22-23			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра.	Демонстрация изученных приемов в баскетболе	6.1
24-25			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	6.2 6.3 6.4
26-27			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	

2 я четверть – 21 час

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч

28			Как преодолеть стеснительность. Ответственность.	Стеснительность, как с ней бороться? Тест : Ответственный ли я человек?		3.1
----	--	--	---	--	--	-----

Баскетбол – 8 часов

29			Овладение ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	6.1 6.2 6.3 6.4
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и	Демонстрация правильного ведения мяча	

				ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
32			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	6.1 6.2
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	6.3 6.4
34			Закрепление техники перемещений , владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола. Учебная игра.	Демонстрация изученных приемов в баскетболе	
35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину.	Самоанализ тактики игры.	

				Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)		
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей..	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 x 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	6.1 6.2 6.3 6.4
Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч						
37			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!». Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений.	
38			Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки– на низкой перекладине. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.1 6.2 6.3 6.4
39			Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Мальчики : с набивным и большим мячом, гантелями 1-3кг. Девочки: с обручами , большим мячом, палками.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40-41			Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Девочки : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

42-43			Опорные прыжки	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)	Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка	
44-45			Акробатические упражнения и комбинации	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Демонстрация комплексов акробатических упражнений.. текущий	
46			Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные) . общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.1 6.2 6.3 6.4
47			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Демонстрация координационных способностей.	
48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
3 я четверть – 30 часов ПУПАВ – 1 час, гимнастика – 3 часа, лыжные гонки – 14 часов.						
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч						

49			Что такое марехуанна? Правда и лож о марихуане.	Легкие наркотики, профилактика их употребления. Легкие наркотики, профилактика их употребления.		3.1
Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 2 ч.						
50-51			Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. Девочки : махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.1 6.2 6.3 6.4
Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч						
52			Инструктаж по ТБ. Краткая характеристика вида спорта. Основы знаний. Подборка инвентаря.	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.	Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мази лыжными в зависимости от погодных условий.	6.1
53			Оказание ПМП при травмах. Основы знаний.	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м.	Корректировка действий по оказанию ПМП	6.2
54-55			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход , дистанция 3000м	Корректировка техники движения	6.3 6.4
56-57			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра: «Гонки с преследованием»	Одновременный одношажный ход, дистанция 3000м	Корректировка техники движения	
58-59			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра : «Гонки с выбыванием»	Преодоление дистанции до 4000м	Индивидуальная дозировка	
60-61			Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра : « Гонки с выбыванием»	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 4000м .	Индивидуальная работа выборочно	
62-63			Освоение лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Игра «Карельская гонка».	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 4000м .	Корректировка техники движения.	

64			Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Катание с горы, с преодолением препятствий.	Корректировка техники движения	
65			Освоение техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	Преодоление спусков и подъемов. Повороты на месте, преодоление препятствий при подъемах и спусках.	Корректировка техники движения	6.1 6.2 6.3 6.4
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч						
66			Вперед к здоровью.	Все о ЗОЖ.	Презентации на тему: «Здоровый образ жизни»	3.1
Спортивные игры						
Волейбол 12 ч						
67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Краткая характеристика вида спорта.	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.1 6.2 6.3
69			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		6.4
70			Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	

			временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости.	сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие выносливости.. Учебная игра.	индивидуальная.	
71			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
72			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	6.1 6.2 6.3 6.4
73			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
74			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
75-76			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	

77-78			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.1 6.2 6.3 6.4
-------	--	--	-----------------------	--	---	--------------------------

4 я четверть – 24 часа.

Волейбол – 9 часов, лёгкая атлетика – 15 часов

Волейбол – 9 часов

79			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
80			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).		6.1
81			Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Развитие выносливости.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.2 6.3 6.4
82			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
83			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего	Уметь демонстрировать технику.	

				удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		
84			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
85			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1 6.2
86			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.3 6.4
87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
Легкая атлетика - 15 ч						
Беговые упражнения 3ч						
88-89			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м	Демонстрировать технику бега по стадиону.	
90-91			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4	Уметь демонстрировать технику низкого старта	6.1

				х40 – 60 метров. Бег 400 м.		6.2 6.3 6.4
92-93			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м.	
Метание малого мяча 2 ч						
94-95			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.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6.1 6.2 6.3 6.4
Прыжковые упражнения 2 ч						
96-97			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивание	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Демонстрация техники прыжка на оценку	6.1 6.2 6.3 6.4
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
98-99			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега на 500,1000,2000м	6.1; 6.2; 6.3; 6.4
Развитие скоростных способностей 2 ч						
100-101			Совершенствование скоростных способностей	ОРУ. Эстафеты, старты из разных исходных положений, бег с ускорением, с	Использование свободного коридора в эстафете.	6.1; 6.2; 6.3; 6.4

				максимальной скоростью.		
Развитие выносливости 1 ч						
102			Бег по пересеченной местности (кросс до 15 мин)	ОРУ. Бег с препятствиями, круговая тренировка.		6.1; 6.2; 6.3; 6.4
Всего часов: 102						

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа.

№	дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Основные задачи воспитательной деятельности
	Заплан	Факт.				
Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы						
Легкая атлетика(всего25ч) 13ч						
Овладение техникой спринтерского бега 5ч						
1			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Теория: «олимпийское движение в России». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 100м.	Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 100 м.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	6.1 6.2 6.3
3			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
4			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4x9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Высокий. старт – челночный бег 4x9 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
5			Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	ОРУ, специальные беговые упражнения, беговые упражнения на выносливость.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч						
6			Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие		

			5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель (1х1) (девушки с расстояния 12-14 м; юноши – до 16 м) ,б- минутный бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6.1 6.2
7			Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	Демонстрация правильности броска	6.3
Овладение техникой прыжка в длину 2ч						
8-9			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	6.1 6.2 6.3
Овладение техникой прыжка в высоту 2ч						
10-11			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	6.1 6.2; 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
12			Теория: « влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ специальные беговые. 15 минут теории. Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий.	Тестирование бега на 500м	6.1 6.2 6.3
13			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч						
14			Мои ценности. Красота и здоровье. Бег до 3000 м.	Теория ПУПАВ 25 мин. Специальные упражнения для разогрева мышц, бег 3000м	Корректировка техники бега	3.1
Спортивные игры (всего – 42 часа)						
Баскетбол 13 ч						
15			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	6.4

				техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	6.1 6.2
16			Овладение ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	6.3
17			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
18-19			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
20-21			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	6.1 6.2 6.3
22-23			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и	Демонстрация всех приемов в баскетболе	

			развитие координационных способностей.	командные тактические действия. Учебная игра.		
24-25			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	
26-27			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Применение в игре защитных действий.	6.1 6.2 6.3

2 я четверть – 21 час.

ПУПАВ – 1 ч., Баскетбол – 8 ч., Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч.

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч

28			Возраст, доверие, независимость. Мое настроение и общение.	Независимость, что это такое, для чего она нужна? Коммуникабельный человек – что это?		3.1
----	--	--	---	--	--	-----

Баскетбол – 8 часов

29			Овладение ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении	Демонстрация техники бросков	6.1 6.2 6.3

				одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
32			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	
34-35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	6.1 6.2 6.3
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Применение в игре защитных действий.	
Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч						
37			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений. Основы знаний.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений.	6.1
38			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей.	Корректировка техники	6.2

			и в движении.	Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.3
39			Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40			<u>Упр-я на брусьях</u> Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки : из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41-42			Освоение опорных прыжков	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девочки: прыжок боком с поворотом 90*(конь в ширину, высота – 110см).	Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка	
43-44			Освоение акробатических комбинаций	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: кувырок назад 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.	Демонстрация комплексов акробатических упражнений.. текущий	6.1 6.2
45			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6-минутный бег. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений..	6.3

46			Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	
47			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Демонстрация координационных способностей.	
48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	

3 я четверть – 30 часов.

ПУПАВ – 2 часа, гимнастика с элементами акробатики – 2 часа, лыжная подготовка (лыжные гонки) -14 часов.

ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) (всего9ч) 2ч

49			Тренинг невербального общения Тренинг неагрессивного отстаивания своего мнения.	Все об общении Все об общении		3.1
----	--	--	--	----------------------------------	--	-----

Гимнастика 2 часа

50-51			Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки : из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.1 6.2 6.3
-------	--	--	--	---	---	-------------------

Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч

52			Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м.	Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование	6.4
----	--	--	---	---	---	-----

			лыжными мазями. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		мазями лыжными в зависимости от погодных условий.	
53			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП. Прохождение дистанции до 1000м.	Корректировка действий по оказанию ПМП	6.1 6.2 6.3
54-55			Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход.	Коньковый ход , дистанция 3000м	Корректировка техники движения	
56-57			Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игра: «Как по часам»	Коньковый ход, дистанция 3000м	Корректировка техники движения	
58-59			Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игра : «Биатлон»	Преодоление дистанции до 4500м	Индивидуальная дозировка	6.1
60-61			Освоение техники лыжных ходов. Коньковый ход. Игра : « Гонки с выбыванием»	Коньковый ход Прохождение дистанции 4500м .	Индивидуальная работа выборочно	6.2
62-63			Освоение техники лыжных ходов. Торможение и поворот плугом	Катание с горы, торможение и поворот плугом.	Корректировка техники движения	6.3
64-65			Освоение техники лыжных ходов. «Биатлон». Торможение и поворот плугом	Преодоление спусков и подъемов. «Биатлон»	Замеры скоростного движения	
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1 ч						
66			Развлечения в компании.	Правильное поведение в компании .		3.1
Спортивные игры						
Волейбол 12 ч						
67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила	Корректировка техники выполнения упражнений	6.4

				игры в волейбол.		6.1 6.2 6.3
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
69			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
70			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
71			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
72			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	6.1

73			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	6.2 6.3
74			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
75-76			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
77-78			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
4 я четверть – 24 часа.		Волейбол – 9 часов, лёгкая атлетика - 15 часов.				
Волейбол – 9 часов.						
79			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
80			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	

				прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	индивидуальная.	
81			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1 6.2 6.3
82			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	
83			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
84			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
85			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
86			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте	Корректировка техники выполнения упражнений.	6.1

			индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Дозировка индивидуальная.	6.2 6.3	
87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	

Легкая атлетика 15ч

Овладение техникой спринтерского бега 6ч

88			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м .	Демонстрировать технику бега по стадиону.	
89-90			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	6.1 6.2
91			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 100 м. Челночный бег 3x10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м.	6.3
92-93			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь передовать эстафетную палочку.	

Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч

94			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.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6.1
----	--	--	--	---	--	-----

95			Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Уметь демонстрировать технику в целом.	6.2 6.3
Овладение техникой прыжка в длину 3ч						
96-98			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Демонстрация техники прыжка на оценку	6.1 6.2 6.3
Овладение техникой прыжка в высоту 2ч						
99-100			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
101-102			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега на 500,1000,2000м	6.1 6.2 6.3
Всего часов: 102						

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.

№	дата		Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Основные задачи воспитательной деятельности
	Заплан	Факт.				
Физическое совершенствование. Базовые виды спорта школьной программы						
Легкая атлетика(всего28ч) 13ч						
Овладение техникой спринтерского бега 5ч						

1			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Теория: «Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность». Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег д 30 м, 100м.	Вводный первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. ОРУ, беговые упражнения, бег из различных исходных положений, с различным положением рук, бег с высокого старта 30 и 100 м.	Знать требования инструкций. Устный опрос	6.4 6.1 6.2 6.3
2			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
4			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 4х9	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Высокий. старт – челночный бег 4х9 метров – на результат.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
5			Овладение техникой спринтерского бега. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	ОРУ, специальные беговые упражнения, беговые упражнения на выносливость.	Уметь демонстрировать скоростной бег	
Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч						
6			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.	. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность и в горизонтальную цель. 6- минутный бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6.1 6.2 6.3
7			Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Демонстрация правильности броска	
Овладение техникой прыжка в длину 2ч						
8-9			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	6.1 6.2

				отработки движения ног вперед.		6.3
Овладение техникой прыжка в высоту 2ч						
10-11			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
12			Теория: « влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития». Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ специальные беговые. 15 минут теории. Бег с препятствиями. Бег 500м на результат. Преодоление полосы препятствий.	Тестирование бега на 500м	6.1 6.2
13			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	6.3
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч						
14			Моя внешность . Бег до 3000 м. Чувства, которые мы переживаем.	Теория ПУПАВ 25 мин. Специальные упражнения для разогрева мышц, бег 3000м	Корректировка техники бега	3.1
Спортивные игры (всего- 42 ч)						
Баскетбол 13 ч						
15			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ(баскетбол). ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	6.4
16			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над	выполнение различных вариантов передачи мяча	6.1 6.2

				головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		6.3
17			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
18-19			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
20-21			Освоение техники индивидуальной защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Корректировка тактики защиты	6.1 6.2 6.3
22-23			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	
24-25			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	
26-27			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Применение в игре защитных действий.	6.1 6.2 6.3

				Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра		
2 я четверть- 21 час						
ПУПАВ- 1 ч., Баскетбол – 8 ч., Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч.						
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1 ч.						
28			Как преодолеть конфликт? Насилие.	Беседа на тему конфликтов, разбор конкретных примеров, собственные примеры, мирное урегулирование конфликтов. Что такое насилие, методы противостояния этому явлению, уголовная ответственность за данные поступки.	Осознание избежания конфликтных ситуаций. Как противостоять насилию	3.1
Баскетбол – 8 часов						
29			Овладение техникой ловли и передачи мяча	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	выполнение различных вариантов передачи мяча	6.1 6.2; 6.3
30			Освоение техники ведения мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Демонстрация правильного ведения мяча	
31			Овладение техникой бросков мяча	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Демонстрация техники бросков	
32			Освоение индивидуальной техники защиты	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния . Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные,	Корректировка тактики защиты	6.1 6.2 6.3

				групповые и командные тактические действия. Учебная игра		
33			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрация всех приемов в баскетболе	
34-35			Освоение тактики игры	ОРУ, специальные беговые упражнения с мячом. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка)	Самоанализ тактики игры.	
36			Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Адаптивная физическая культура.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Применение в игре защитных действий.	
Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики 12 ч						
37			Основы знаний. Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. 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. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Фронтальный опрос (по теории). Совершенствование строевых упражнений.	6.4 6.1 6.2 6.3
38			Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения без предметов (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39			Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные	Корректировка техники выполнения упражнений.	6.1

				и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Индивидуальный подход	6.2 6.3
40			Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41-42			Освоение опорных прыжков	ОРУ, специальные упражнения, упражнения на гибкость, бег с препятствиями. Опорные прыжки – мальчики; прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см); девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).	Демонстрация и правильность выполнения опорного прыжка	6.1 6.2 6.3
43-44			Освоение акробатических комбинаций	ОРУ, Беговые упражнения, упражнения на развитие мышц плечевого пояса. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Демонстрация комплексов акробатических упражнений.. текущий	
45			Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. 6- минутный бег. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча	Демонстрация самостоятельно комплексов акробатических упражнений..	
46			Развитие гибкости	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование двигательных способностей. Гимнастические упражнения с предметами (совместные и индивидуальные). Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	
47			Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Демонстрация координационных способностей.	6.1 6.2 6.3
48			Развитие силовых способностей и силовой выносливости	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке;	Корректировка техники	

				девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
3 я четверть 30 часов						
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 2ч						
49			Близкие отношения и риск. Как заражаются ВИЧ?	Отношения между противоположным полом, к чему может привести ранняя половая связь Основные способы заражения ВИЧ, меры предосторожности.		3.1
Гимнастика 2 часа						
50-51			Освоение и совершенствование висов и упоров.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	6.1 6.2 6.3
Лыжная подготовка. Лыжные гонки. 14 ч						
52			Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подборка лыжного инвентаря. Правила пользования лыжными мазями.	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах и пользовании лыжами. Подборка инвентаря и его подготовка к занятиям на лыжах.	Уметь правильно подобрать спортивный инвентарь (лыжи), правильное пользование мазями лыжными в зависимости от погодных условий.	6.4 6.1 6.2 6.3
53			Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Тестирование «Лыжи – как вид спорта», практическое занятие по оказанию ПМП.	Корректировка действий по оказанию ПМП	
54-55			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м	Корректировка техники движения	
56-57			Освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход, дистанция 4000м	Корректировка техники движения	
58-59			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременный..	Коньковый ход, переходы с попеременного хода на одновременный . Преодоление дистанции на время 3000м.	Индивидуальная дозировка	

60-61			Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременный..	Коньковый ход Прохождение дистанции 5000м .	Индивидуальная работа выборочно	6.1
62-63			Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклона.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Контруклон, его преодоление.	Корректировка техники движения	6.2 6.3
64			Освоение техники лыжных ходов. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 5 км.	Спуски и подъемы Преодоление контруклона на оценку, прохождение дистанции 5000м.	Дозировка прохождения дистанции	
65			Освоение техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжная эстафета.	Замеры скоростного движения	
ПУПАВ (профилактика употребления психоактивных веществ) 1ч						
66			Рискованное поведение и ВИЧ Безопасное поведение и ВИЧ	От чего чаще всего заражаются Вич – инфекцией и как это связано с нашим поведением. Избежание заражения ВИЧ в повседневной жизни. Случай заражения ВИЧ по халатности медперсонала.		3.1
Спортивные игры						
Волейбол 12 ч						
67			Инструктаж по ТБ. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.1
68			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	6.2 6.3
69			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1 6.2 6.3

70			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	
71			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	6.1 6.2 6.3
72			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
73			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	
74			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1
75-76			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и	Корректировка техники	6.2

			координационных способностей	передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.3
77-78			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. . Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
4 я четверть - 24 часа			Волейбол – 9 часов, лёгкая атлетика – 15 часов.			
Волейбол – 9 часов						
79			Освоение техники приема и передачи мяча.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
80			Развитие координационных способностей. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1 6.2 6.3
81			Развитие выносливости. Знания о спортивной игре.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1
82			Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная.	6.2 6.3

83			Освоение техники прямого нападающего удара	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	
84			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей и их совершенствование.	Демонстрация скоростно-силовых способностей.	6.1
85			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.2 6.3
86			Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	6.1 6.2 6.3
87			Освоение тактики игры	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	

Легкая атлетика 15ч

Овладение техникой спринтерского бега 6 ч

88			Инструктаж по ТБ (легкая атлетика). Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт бег до30 м, 100м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта до 100м	Демонстрировать технику бега по стадиону.	6.1
89-90			Овладение техникой спринтерского бега. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 60 и 400м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Бег 400 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	6.2 6.3
91			Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег 200м с барьерами. Челночный бег 3x10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Челночный бег.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Дев.: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7; для 60 м.	6.1 6.2 6.3
92-93			Овладение техникой спринтерского бега. Финальное усилие. Эстафетный бег. Передача эстафеты. Бег 500м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь передовать эстафетную палочку.	

Овладение техникой метания малого мяча в цель 2ч

94			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.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	6.1 6.2 6.3
95			Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши-3кг) двумя руками из различных исходных положений и с двух шагов, с трех шагов. С четырех шагов вперед-вверх.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров	Уметь демонстрировать технику в целом.	6.1 6.2 6.3

Овладение техникой прыжка в длину 3ч

96-98			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Способом «согнув ноги» - отталкивание, движение в полете и приземлении.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Демонстрация техники прыжка на оценку	6.1 6.2 6.3
-------	--	--	---	--	---------------------------------------	-------------------

Овладение техникой прыжка в высоту 2ч

99-100			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега , способом перешагивание.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с 7– 9 шагов разбега – тренировочный и на результат.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	6.1 6.2 6.3
Развитие скоростно-силовых способностей 2ч						
101-102			Совершенствование скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000, 2000, 500 метров – на результат.	Тестирование бега на 500,1000,2000м	6.1 6.2 6.3
Всего часов: 102						