

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 2»

Рассмотрена
на заседании кафедры
учителей - **предметников**
Протокол № 1
от 01.09.2018
Руководитель кафедры
С.В. Щербатых _____
(подпись)

Рекомендована
к утверждению педсоветом
Протокол № 1
от 01.09.2018

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Центр образования № 2»
_____ Семина Г.А.

Приказ № 14у
от 01.09.2018

Рабочая учебная программа по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся **5-9** классов

Срок реализации программы – 5 лет

Программу составил:

Пестрецова Т.Н.	-	учитель физической культуры
Наумова Л.Н.	-	учитель физической культуры
Стрельцова З.Ф.	-	учитель физической культуры

г. Донской
2018 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 5 – 9 классы

Рабочая программа составлена сроком на пять лет на основе

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Учебного плана МБОУ «ЦО № 2»;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева» Москва «Просвещение» 2011.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.
- СанПин 2.4.2.2821-10
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

5 класс физическая культура	«Физическая культура 5 класс» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2016
6 класс физическая культура	«Физическая культура 6-7 класс» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2016
7 класс физическая культура	«Физическая культура 6-7 класс» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2016
8 класс физическая культура	«Физическая культура 8-9 класс» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2016
9 класс физическая культура	«Физическая культура 8-9 класс» А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2016

Основными задачами рабочей программы являются:

- Обеспечение выполнения учителем федерального государственного образовательного стандарта;
- Выполнение учебного плана по предмету.
 - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В авторскую программу А. П. Матвеева внесены следующие коррективы:

- изменилось количество часов, которые выделяются на изучение тем (т.к. составитель авторской программы Матвеев А.П. предоставил возможность учителям самостоятельно распределить данные часы по темам);
- в связи с тем, что есть учащиеся, имеющие ограниченные физические возможности, в программу внесены дополнительные уроки теоретической и практической направленности по включению их в процесс физической подготовки; для учащихся подготовительной и специальной групп здоровья были снижены нормативы, разработаны специальные упражнения для укрепления здоровья.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все учащиеся лица в зависимости от состояния здоровья распределяются на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

К основной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия физической культурой учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура». Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относят учащихся:

– без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

– с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

– часто болеющих (3 и более раз в год);

– рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия физической культурой учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

Определение места учебного предмета:

Классы	Предмет	5	6	7	8	9
Количество часов в неделю	Физическая культура	2	2	2	2	2
Количество часов по учебному плану	Физическая культура	68	68	68	68	70
Практическая часть – зачет	Физическая культура	13	12	12	12	16
Практические работы		0	0	0	0	0
Лабораторные работы		0	0	0	0	0

Учебно-тематический план:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	«Физическая культура человека»	68	68	68	68	70
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры волейбол и баскетбол	10	10	10	10	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	7	7	7	8
1.4	Легкая атлетика	19	19	19	19	22
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	20
1.6	Подвижные игры	15	15	15	15	8
	Итого	68	68	68	68	70

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры **5-6 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры **5-6 классы:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 5-6 классы:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво.

В области эстетической культуры 7-9 классы:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры 5-6 классы:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области коммуникативной культуры 7-9 классы:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры 5-6 классы:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области физической культуры 7-9 классы:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области познавательной культуры **7-9 классы:**

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры **5-6 классы:**

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области нравственной культуры **7-9 классы:**

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

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

Регулятивные УУД:

- рациональное планирование учебной деятельности;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области трудовой культуры **7-9 классы:**

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области эстетической культуры **7-9 классы:**

Познавательные УУД:

- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Регулятивные УУД:

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

В области коммуникативной культуры **5-6 классы:**

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать.

В области коммуникативной культуры **7-9 классы:**

Коммуникативные УУД:

- владение культурой речи, 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 **5-6 классы:**

Познавательные УУД:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;

Регулятивные УУД:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В области физической культуры **7-9 классы:**

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формирование ИКТ-компетентности:

Фиксация изображений и звуков 5-6 классы:

- проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий.

Фиксация изображений и звуков 7-9 классы:

- осуществлять фиксацию изображений и звуков в ходе процесса обсуждения, проведения эксперимента, природного процесса, фиксацию хода и результатов проектной деятельности;
- учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
- выбирать технические средства ИКТ для фиксации изображений и звуков в соответствии с поставленной целью;
- проводить обработку цифровых звукозаписей с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, проводить транскрибирование цифровых звукозаписей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 5-6 классы:

- выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.

Коммуникация и социальное взаимодействие 7-9 классы:

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио).

Стратегии смыслового чтения и работа с текстом:

Поиск информации и понимание прочитанного 5-6 классы:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл;
- определять главную тему, общую цель или назначение текста;
- обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей;
- находить в тексте требуемую информацию;
- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;

Поиск информации и понимание прочитанного 7-9 классы:

- сопоставлять основные текстовые и нетекстовые компоненты: обнаруживать соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, объяснять назначение карты, рисунка, пояснять части графика или таблицы и т. д.;
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста:

- ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию;
- выделять не только главную, но и избыточную информацию;
- сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме.

Преобразование и интерпретация информации **5-6 классы:**

- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавление;
- интерпретировать текст:
- сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера;
- делать выводы из сформулированных посылок.

Преобразование и интерпретация информации **7-9 классы:**

- преобразовывать текст, используя новые формы представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому

Оценка информации **5-6 классы:**

- откликаться на содержание текста;
- связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников;
- оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире;
- находить доводы в защиту своей точки зрения;

Оценка информации **7-9 классы:**

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию;
- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. 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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания
1	<i>Легкая атлетика (11ч)</i>	1. Правила безопасности поведения на уроке. Спринтерский бег.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.
		2. Строевые упражнения	Строевые упражнения. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/а упражнений на здоровье
		3. Специальные беговые упражнения	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Влияние л/а упражнений на различные системы организма
		4. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Влияние л/а упражнений на различные системы организма
		5. Спринтерский бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развивающие скоростные возможности. Подвижные игры. Влияние л/а упражнений на развитие системы организма.
		6. Прыжок в длину.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Челночный бег. Прыжки, многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
		7. Прыжок в длину.	Обучение подбора разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
		8. Прыжок в длину	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
		9. Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1)с 5-6 м. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
		10. Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1)с 5-6 м. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.
		11. Метание малого мяча	Метание малого мяча в горизонтальную цель(1x1)с 5-6 м. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.

2	Кроссовая подготовка (9ч)	12. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 10мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.
		13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 12мин. Чередование бега и ходьбы. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		14. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 12мин. Чередование бега и ходьбы. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		15. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		16. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		17. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		18. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		19. Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Хвостики». Развитие выносливости.
		20. Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Хвостики». Развитие выносливости.
3	Спортивные игры (7ч)	21. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.
		22. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.
		23. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.

		24. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
		25. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
		26. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
		27. Волейбол.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м.
4	Гимнастика (18ч)	1 Строевые упражнения	Перестроение из колонны по четыре, дробление и сведением. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		2. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по четыре, дробление и сведением. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		3. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по четыре, дробление и сведением. Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		4. Акробатика. Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		5. Акробатика. Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		6. Акробатика. Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.

	7. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	8. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	9. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п - стойка поперёк, руки вниз , ближе к середине бревна. Подняться на носки, шаг левой руки на пояс, шаг правой руки в сторону, стойка на носках – руки вверх, выпад правой руки в сторону, стойка на носках руки вверх, поворот налево в полуприсед, руки назад, соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
	10. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п - стойка поперёк, руки вниз , ближе к середине бревна. Подняться на носки, шаг левой руки на пояс, шаг правой руки в сторону, стойка на носках – руки вверх, выпад правой руки в сторону, стойка на носках руки вверх, поворот налево в полуприсед, руки назад, соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
	11. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п - стойка поперёк, руки вниз , ближе к середине бревна. Подняться на носки, шаг левой руки на пояс, шаг правой руки в сторону, стойка на носках – руки вверх, выпад правой руки в сторону, стойка на носках руки вверх, поворот налево в полуприсед, руки назад, соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
	12. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п - стойка поперёк, руки вниз , ближе к середине бревна. Подняться на носки, шаг левой руки на пояс, шаг правой руки в сторону, стойка на носках – руки вверх, выпад правой руки в сторону, стойка на носках руки вверх, поворот налево в полуприсед, руки назад, соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.

		13. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п - стойка поперёк, руки вниз , ближе к середине бревна. Подняться на носки, шаг левой руки на пояс, шаг правой руки в сторону, стойка на носках – руки вверх, выпад правой руки в сторону, стойка на носках руки вверх, поворот налево в полуприсед, руки назад, соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей
		14. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		15. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		16. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		17. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		18. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.
		19. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.
		20. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
		21. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
5	Настольный теннис (21ч)	1. Техника безопасности на уроке	Построение в шеренгу. Содержание игры «настольный теннис».
		2. Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		3. Правила игры «Настольный	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .

		18. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		19. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		20. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		21. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
6	Спортивные игры (7ч)	22. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.
		23. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
		24. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками из-за головы после ловли. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.
		25. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками из-за головы после ловли. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
		26. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
		27. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
		28. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками снизу в движении. Бросок двумя руками от головы с места. Игра мини-баскетбол. Развитие

			координационных качеств.
7	Кроссовая подготовка (9ч)	1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		2 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		3 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 13 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		4. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		5. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 16 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		6. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		7. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		8. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости.
8	Лёгкая атлетика (10ч)	10. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.

		Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
	11. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Развитие скоростных возможностей.
	12. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Развитие скоростных возможностей.
	13. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей.
	14. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Развитие скоростных возможностей.
	15. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.
	16. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.
	17. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств.
	18. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств.
	19. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств.
	20. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	21. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	22. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	23. Подвижные	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие

	игры	скоростно – силовых качеств
	24. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	25. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	26. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания
1	<i>Легкая атлетика (11ч)</i>	1.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30м, стартовый разгон, бег с ускорением 40-50м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ. Терминология спринтерского бега
		2.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Строевые упражнения. Высокий старт до 15-30м. Бег по дистанции 40-50м.Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных возможностей. Измерение результатов.
		3.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Старты из различных положений.
		4.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт до 15-30 м. Финиширование. Бег (3x50м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей.
		5.Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.
		6. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подборка разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с 8-10м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.
		7. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения Челночный бег. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания
		8. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.

		9. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.
		10. Бег на средние дистанции	Бег 1000м. бег по дистанции. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		11. Бег на средние дистанции	Бег 1000м. бег по дистанции. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
2	Кроссовая подготовка (9ч)	12. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 12мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.
		13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 14мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		14. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15мин. Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		15. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 16мин. Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		16. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		17. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		18. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		19. . Бег по пересеченной местности, преодоление	Равномерный бег 18мин. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.

		препятствий	
		20. . Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 2000м. Развитие выносливости.
3	Спортивные игры (7ч)	21.Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.
		22.Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.
		23.Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
		24. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
		25.Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
		26.Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
		27.Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
4	Гимнастика	1 Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Инструктаж по ТБ. Развитие

(18ч)		силовых способностей.
	2. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
	3. Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
	4. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	5. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	6. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	7. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	8. Акробатика Строевые упражнения	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Название основных гимнастических снарядов. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
	9. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п.- стойка поперёк, руки вниз. Несколько быстрых шагов на носках, руки в стороны, до положения правая нога вперед- шаг левой и вертикальное равновесие на левой, правая назад, руки дугами вниз и затем левая вперед, правая вверх-держать- руки вверх, стойка на носках-руки через стороны вниз и поворот на 180 в полуприсед – шагом левой поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны- круг руками книзу и

			отталкиваясь правой ногой, поворот налево кругом в стойку ноги врозь-руки вверх и поворот налево в стойку на носках - руки назад и небольшой полуприсед-соскок прогнувшись в сторону. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		10. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п.- стойка поперёк, руки вниз. Несколько быстрых шагов на носках, руки в стороны, до положения правая нога вперед- шаг левой и вертикальное равновесие на левой, правая назад, руки дугами вниз и затем левая вперед, правая вверх-держать- руки вверх, стойка на носках-руки через стороны вниз и поворот на 180 в полуприсед – шагом левой поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны- круг руками книзу и отталкиваясь правой ногой, поворот налево кругом в стойку ноги врозь-руки вверх и поворот налево в стойку на носках - руки назад и небольшой полуприсед-соскок прогнувшись в сторону. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		11. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п.- стойка поперёк, руки вниз. Несколько быстрых шагов на носках, руки в стороны, до положения правая нога вперед- шаг левой и вертикальное равновесие на левой, правая назад, руки дугами вниз и затем левая вперед, правая вверх-держать- руки вверх, стойка на носках-руки через стороны вниз и поворот на 180 в полуприсед – шагом левой поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны- круг руками книзу и отталкиваясь правой ногой, поворот налево кругом в стойку ноги врозь-руки вверх и поворот налево в стойку на носках - руки назад и небольшой полуприсед-соскок прогнувшись в сторону. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		12. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п.- стойка поперёк, руки вниз. Несколько быстрых шагов на носках, руки в стороны, до положения правая нога вперед- шаг левой и вертикальное равновесие на левой, правая назад, руки дугами вниз и затем левая вперед, правая вверх-держать- руки вверх, стойка на носках-руки через стороны вниз и поворот на 180 в полуприсед – шагом левой поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны- круг руками книзу и отталкиваясь правой ногой, поворот налево кругом в стойку ноги врозь-руки вверх и поворот налево в стойку на носках - руки назад и небольшой полуприсед-соскок прогнувшись в сторону. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.

		13. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	И. п.- стойка поперёк, руки вниз. Несколько быстрых шагов на носках, руки в стороны, до положения правая нога вперед- шаг левой и вертикальное равновесие на левой, правая назад, руки дугами вниз и затем левая вперед, правая вверх-держать- руки вверх, стойка на носках-руки через стороны вниз и поворот на 180 в полуприсед – шагом левой поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны- круг руками книзу и отталкиваясь правой ногой, поворот налево кругом в стойку ноги врозь-руки вверх и поворот налево в стойку на носках - руки назад и небольшой полуприсед-соскок прогнувшись в сторону. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		14. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		15. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		16. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		17. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		18. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.
5	Настольный теннис (21ч)	1.Техника безопасности на уроке	Построение в шеренгу. Содержание игры «настольный теннис».
		2.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		3.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		4.Подача мяча. Техника держания ракетки	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		5. Подача мяча. Техника держания	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.

		в настольном теннисе.	Приём мяча. Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		21. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
6	Спортивные игры (7ч)	22. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
		23. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
		24. Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
		25. Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.
		26. Баскетбол	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных способностей.
		27. Баскетбол	Стойки и перемещения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.
		28. Баскетбол	Стойки и перемещения игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.
7	Кроссовая подготовка (9ч)	1 Бег по пересеченной местности,	Равномерный бег 15мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега

		преодоление препятствий	
		2. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 16мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		3. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 16мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		4. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега
		5. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег по пересеченной местности 18мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		6. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег по пересеченной местности 18мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		7. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег по пересеченной местности 19мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		8. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег по пересеченной местности 19мин. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		9. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 2000м. Развитие выносливости.
8	Лёгкая атлетика (10ч)	10. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов спринтерском беге.
		11. Спринтерский бег, эстафетный	Высокий старт 15-30м. Стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Специальные беговые упражнения.

	бег	ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.
	12. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.
	13. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат. Эстафета. Развитие скоростных качеств.
	14. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег 60м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
	15. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча с 3-4 шагов на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
	16. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (переход через планку). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.
	17. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
	18. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
	19. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
	20. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	21. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	22. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	23. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств
	24. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	25. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра «Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания
1	<i>Легкая атлетика (11ч)</i>	1. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт до 20-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 40-50м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.
		2. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Строевые упражнения. Высокий старт до 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных возможностей. Правила соревнований.
		3. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт до 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных способностей.
		4. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Высокий старт до 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных способностей.
		5. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
		6. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подборка разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
		7. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег на результат. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.
		8. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Приземление. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
		9. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча (150г) на результат. Развитие скоростно – силовых качеств.
		10. Бег на средние дистанции	Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции Развитие выносливости.

		11. Бег на средние дистанции	Бег 1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции Развитие выносливости.
2	Кроссовая подготовка (9ч)	12. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
		13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		14. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		15. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 18мин. Преодоление горизонтальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
		16. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения.
		17. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		18. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		19. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (19мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		20. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».

3	Спортивные игры (7ч)	21. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.
		22. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
		23. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.
		24. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.
		25. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам.
		26. Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём- передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасыванием партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
		27. Волейбол.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём- передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасыванием партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.
4	Гимнастика (18ч)	1. Строевые упражнения	Выполнения команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		2. Строевые упражнения	Выполнения команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Развитие силовых способностей.
		3. Строевые упражнения	Выполнения команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
		4. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых

			способностей.
		5. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		6. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		7. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		8. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения, стоя без помощи (д.). ОРУ с мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		9. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок в упор присев (левая) в сторону на носок-поворот налево (направо) в выпад, руки в сторону-встать. Руки на пояс-два приставных шага правой, правая рука вперед и в сторону - два приставных шага левой, левая рука вперед и в сторону - шаг правой-опуская руки, поворот в присед-выпрямиться, руки в стороны-прыжок на правую, левая назад-шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки дугами вниз вперед и в стороны- держать- приставить правую, руки в стороны-несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		10. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок в упор присев (левая) в сторону на носок-поворот налево (направо) в выпад, руки в сторону-встать. Руки на пояс-два приставных шага правой, правая рука вперед и в сторону - два приставных шага левой, левая рука вперед и в сторону - шаг правой-опуская руки, поворот в присед-выпрямиться, руки в стороны-прыжок на правую, левая назад-шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки дугами вниз вперед и в стороны- держать- приставить правую, руки в стороны-несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.

		11. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок в упор присев (левая) в сторону на носок-поворот налево (направо) в выпад, руки в сторону-встать. Руки на пояс-два приставных шага правой, правая рука вперед и в сторону - два приставных шага левой, левая рука вперед и в сторону - шаг правой-опуская руки, поворот в присед-выпрямиться, руки в стороны-прыжок на правую, левая назад-шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки дугами вниз вперед и в стороны- держать- приставить правую, руки в стороны-несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		12. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок в упор присев (левая) в сторону на носок-поворот налево (направо) в выпад, руки в сторону-встать. Руки на пояс-два приставных шага правой, правая рука вперед и в сторону - два приставных шага левой, левая рука вперед и в сторону - шаг правой-опуская руки, поворот в присед-выпрямиться, руки в стороны-прыжок на правую, левая назад-шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки дугами вниз вперед и в стороны- держать- приставить правую, руки в стороны-несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		13. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок в упор присев (левая) в сторону на носок-поворот налево (направо) в выпад, руки в сторону-встать. Руки на пояс-два приставных шага правой, правая рука вперед и в сторону - два приставных шага левой, левая рука вперед и в сторону - шаг правой-опуская руки, поворот в присед-выпрямиться, руки в стороны-прыжок на правую, левая назад-шаг левой и горизонтальное равновесие на левой, руки дугами вниз вперед и в стороны- держать- приставить правую, руки в стороны-несколько шагов бегом на носках до конца бревна и соскок прогнувшись. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		14. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		15. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.

		16. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		17. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		18. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.
5	Настольный теннис (20ч)	1.Техника безопасности на уроке	Построение в шеренгу. Содержание игры «настольный теннис».
		2.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		3.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		4.Подача мяча. Техника держания ракетки	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		5. Подача мяча. Техника держания ракетки	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		6.Подача мяча. Стройки, передвижения	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		7.Подача мяча в настольном теннисе	Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		8.Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		9.Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		10.Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		11. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.

		12. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Поддача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		13. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		14. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		15. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		16. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		17. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		18. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		19. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		20. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
6	Спортивные игры (7ч)	21. Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
		22. Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.
		23. Баскетбол	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие

			координационных способностей.
		24. Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционные нападения с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
		25. Баскетбол	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционные нападения с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.
		26. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания(2х2, 3Х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		27. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания(2х2, 3Х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
7	Кроссовая подготовка (9ч)	1. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
2. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
3. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	

		4. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
		5. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения.
		6. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий перешагиванием. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		7. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 19мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований
		8. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 20мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований
		9. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.
8	Лёгкая атлетика (10ч)	10. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.(3x10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
		11. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.(3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
		12. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.(3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
		13. Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт 20-40м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег.(3x10м). Бег 30м. на результат. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
		14. Спринтерский	Бег 60м. на результат. Специальные беговые

	бег, эстафетный бег	упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
	15. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
	16. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
	17. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов. Метание набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
	18. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
	19. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
	20. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	21. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	22. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	23. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств
	24. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	25. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	26. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	27. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания
1	<i>Легкая атлетика (12ч)</i>	1. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.
		2. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств
		3. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		4. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		5. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		6. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		7. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег на результат. Метание набивного мяча. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.
		8. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча на результат.
		9. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание теннисного мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег на результат.

		10. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание теннисного мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег на результат. Метание набивного мяча.
		11. Бег на средние дистанции	Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции Развитие выносливости.
		12. Бег на средние дистанции	Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции Развитие выносливости.
2	Кроссовая подготовка (9ч)	13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости
		14. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		15. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		16. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
		17. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 17мин. Преодоление вертикальных препятствий на шагивание. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие об объёме упражнения.
		18. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		19. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.

		20. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (18мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		21. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 3000м. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.
3	Спортивные игры (7ч)	22. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча. Игра по упрощенным правилам.
		23. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, приём мяча. Игра по упрощенным правилам.
		24. Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
		25. Волейбол.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам
		26. Волейбол.	Комбинация с разученными перемещениями. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.
		27. Волейбол.	Комбинация с разученными перемещениями. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения
4	Гимнастика (18ч)	1. Строевые упражнения	Выполнения команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		2. Строевые упражнения	Выполнения команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.

		3. Строевые упражнения	Выполнения команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		4. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок назад, в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		5. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок назад, в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		6. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок назад, в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		7. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок назад, в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		8. Акробатика Строевые упражнения	Кувырок назад, в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Вольные упражнения на 32 счета. Развития координационных и силовых способностей.
		9. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полькой правой- шаг польки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед- руки через стороны вниз и присед- поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		10. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полькой правой- шаг польки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед - руки через стороны вниз и присед- поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом.

			мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		11. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полкой правой- шаг полки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед - руки через стороны вниз и присед- поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		12. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полкой правой- шаг полки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед - руки через стороны вниз и присед- поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		13. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полкой правой- шаг полки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед - руки через стороны вниз и присед- поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		14. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.

		15. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		16. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		17. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		18. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.
5	Настольный теннис (23ч)	1.Техника безопасности на уроке	Построение в шеренгу. Содержание игры «настольный теннис».
		2.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		3.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		4.Подача мяча. Техника держания ракетки	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		5. подача мяча. Техника держания ракетки	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		6. подача мяча. Стройка, передвижения	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		7.Подача мяча в настольном теннисе	Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		8.Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		9.Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		10. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.

		11. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Поддача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		12. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Поддача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		13. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		14. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		15. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		16. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		17. Игра по диагонали	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		18. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		19. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		20. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		21. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		22. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		23. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
6	Спортивные игры (6ч)	24. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Линия защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

		25. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Линия защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
		26. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведения мяча с сопротивлением. Бросок одной руками от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Линия защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		27. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х21 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		28. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х21 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		29. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х21 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
7	Кроссовая подготовка (9ч)	1. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж ТБ
		2. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		3. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 17мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.
		4. Бег по пересеченной местности,	Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости

		преодоление препятствий	
		5. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		6. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 19мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		7. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 19мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований
		8. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 20мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований
		9. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 3000м. Развитие выносливости. Спортивные игры.
8	Лёгкая атлетика (9ч)	10. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		11. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.
		12. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30-40м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		13. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30-40м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		14. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег 60м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

	15. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения Челночный бег на результат. Метание набивного мяча. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств.
	16. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча на результат.
	17. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в длину с 11-13 шагов на результат. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
	18. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
	19. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	20. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	21. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	22. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	23. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств
	24. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	25. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	26. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.
	27. Подвижные игры	Эстафеты. Подвижная игра« Лапта». Развитие скоростно – силовых качеств.

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания		
1	<i>Легкая атлетика (10ч)</i>	1. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.		
		2. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30м, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		
		3. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30м, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		
		4. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт до 30м, Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.		
		5. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.		
		6. Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения Челночный бег на результат. Метание набивного мяча. История отечественного спорта		
		7. Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Приземление. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		
		8. Прыжок в длину. Метание малого мяча.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		
				9. Бег на средние дистанции	Бег (2000-м. и 1500м.-д.). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости
				10. Бег на средние дистанции	Бег (1500м-д., 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
2	Кроссовая подготовка (10ч)	11. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
		12. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		

		13. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 12мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		14. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		15. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		16. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		17. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		18. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		19. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег 15мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
		20. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег на результат (3000м-м., 2000м-д.). Развитие выносливости.
3	Спортивные игры (7ч)	21. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.

		22. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		23. Волейбол.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		24. Волейбол.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
		25. Волейбол.	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей
		26. Волейбол.	Комбинации и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
		27. Волейбол.	Комбинации и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, приём мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
4	Гимнастика (18ч)	1 Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.
		2. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений физической культуре, к её материальным и духовным ценностям
		3. Строевые упражнения	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.
		4. Акробатика Строевые упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.) . Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развития координационных и силовых способностей.
		5. Акробатика Строевые упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.) . Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развития координационных и силовых способностей.

		6. Акробатика Строевые упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.) . Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развития координационных и силовых способностей.
		7. Акробатика Строевые упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.) . Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развития координационных и силовых способностей.
		8. Акробатика Строевые упражнения	Из упора присев стойка на руках и голове (м.) . Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развития координационных и силовых способностей.
		9. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок с опорой правой(левой) в сторону и поворот налево(направо) упор лежа- сед на пятках-сед ноги врозь и махом ноги вперед сед углом-держать-сед с согнутыми, правая спереди-встать, руки вверх-шаг левой, руки назад-махом правой и толчком левой прыжок в полуприсед, правая вперед, руки дугами вниз и в стороны-шаг левой, руки назад-повторить прыжок-шаг левой, руки вниз-махом правой вперед поворот на 180*, руки дугами вниз и вверх – не приставляя правую ногу, равновесие налево, руки в стороны-обозначить-шаг правой, руки в стороны-шаг левой-шаг правой с взмахом рук соскок с поворотом налево в стойку лицом к бревну. Развитие координационных и силовых способностей.
		10. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок с опорой правой(левой) в сторону и поворот налево(направо) упор лежа- сед на пятках-сед ноги врозь и махом ноги вперед сед углом-держать-сед с согнутыми, правая спереди-встать, руки вверх-шаг левой, руки назад-махом правой и толчком левой прыжок в полуприсед, правая вперед, руки дугами вниз и в стороны-шаг левой, руки назад-повторить прыжок-шаг левой, руки вниз-махом правой вперед поворот на 180*, руки дугами вниз и вверх – не приставляя правую ногу, равновесие налево, руки в стороны-обозначить-шаг правой, руки в стороны-шаг левой-шаг правой с взмахом рук соскок с поворотом налево в стойку лицом к бревну. Развитие координационных и силовых способностей.

		11. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок с опорой правой(левой) в сторону и поворот налево(направо) упор лежа- сед на пятках-сед ноги врозь и махом ноги вперед сед углом-держат-сед с согнутыми, правая спереди-встать, руки вверх-шаг левой, руки назад-махом правой и толчком левой прыжок в полуприсед, правая вперед, руки дугами вниз и в стороны-шаг левой, руки назад-повторить прыжок-шаг левой, руки вниз-махом правой вперед поворот на 180*, руки дугами вниз и вверх – не приставляя правую ногу, равновесие налево, руки в стороны-обозначить-шаг правой, руки в стороны-шаг левой-шаг правой с взмахом рук соскок с поворотом налево в стойку лицом к бревну. Развитие координационных и силовых способностей.
		12. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полькой правой-шаг польки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед - руки через стороны вниз и присед- поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		13. Упражнения на бревне. Комплекс упражнений с набивным мячом	Наскок передом правой (левая) вниз, поворот налево(направо) до упора ноги врозь-упор сзади-мах ногой вперед сед с согнутыми, левая вперед- опираясь на правую руку, встать, руки на пояс- шаг полькой правой-шаг польки с левой- руки дугами вперед вверх и маховой правой вперед , поворот на левой кругом до стойки, правая нога сзади, руки в стороны- высокий мах правой, руки вперед-поставить правую, руки в стороны-высокий мах левой, руки вперед - руки через стороны вниз и присед - поворот кругом – опуститься в стойку на одно колено, другая назад- мах одной назад соскок в стойку боком к бревну. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Развитие координационных и силовых способностей.
		14. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.

		15. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. . Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие выносливости.
		16. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		17. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие силовых качеств.
		18. Подвижные игры для развития общих физических качеств.	Подвижная игра для развития выносливости. Комплекс упражнений с набивным мячом. Вольные упражнения на 32 счета. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.
5	Настольный теннис (23ч)	1.Техника безопасности на уроке	Построение в шеренгу. Содержание игры «настольный теннис».
		2.Правила игры «Настольный теннис»	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		3. Техника подачи мяча	Правила игры в настольный теннис. Передвижение. Инвентарь .
		4. Техника подачи мяча	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		5. Техника подачи мяча	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		6 Техника подачи мяча	Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		7. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Подача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		8.Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		9. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		10. Техника приёма мяча в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		11. Тактика игры в настольном	Техника приёма мяча в настольном теннисе. подача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки.

		теннисе	Правила игры.
		12. Тактика игры в настольном теннисе	Техника приёма мяча в настольном теннисе. Поддача мяча. Передвижения. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		13. Тактика игры в настольном теннисе	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		14. Тактика игры в настольном теннисе	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		15. Тактика игры в настольном теннисе	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		16. Тактика игры в настольном теннисе	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		17. Судейство в настольном теннисе	Игра по диагонали. Прием мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки. Правила игры.
		18. Судейство в настольном теннисе	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		19. Судейство в настольном теннисе	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		20. Судейство в настольном теннисе	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		21. Техника игры в настольном теннисе	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		22. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
		23. Техника игры в настольном теннисе.	Техника игры в настольном теннисе. Игра по диагонали. Приём мяча. Поддача мяча. Передвижение. Способы держания ракетки. Стойки.
6	Спортивные игры (7ч)	24 Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола
		25. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
		26. Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок

			двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
		27. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х2, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		28. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х21 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		29. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х2, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
		30. Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х2, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
7	Кроссовая подготовка (8ч)	1 Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж ТБ
2. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
3. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	
4. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий		Равномерный бег 17мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	
5. Бег по пересеченной местности,		Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	

		преодоление препятствий	
		6. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
		7. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Равномерный бег 18мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила соревнований
		8. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег на результат (3000м-м и 2000м-д.). Развитие выносливости.
8	Лёгкая атлетика (12ч)	9. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		10. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		11. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям
		12. Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт до 30, бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10м). Развитие скоростных качеств.
		13. Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег 60м. на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты бег. Развитие скоростных качеств.
		14. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств
		15. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
		16. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-

		силовых качеств
	17. Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 шагов на результат. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
	18. Бег на средние дистанции	Бег 2000м-1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
	19. Бег на средние дистанции	Бег 2000м-1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
	20. Бег на средние дистанции	Бег 2000м-1500м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
	21 Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х2, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	22 Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х2, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
	23 Баскетбол	Сочетание приёмов передвижения и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х2, 3Х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.