

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 42» г. ВОРКУТЫ**

**ПРИНЯТА**  
решением Педагогического Совета  
(протокол от 31.08.2022 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГООУ РК «С(К)Ш № 42» г. Воркуты  
\_\_\_\_\_ С.А. Шергиной  
от 31.08.2022 г. № 171-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
основного общего образования  
(новая редакция)**

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Составитель: А.А. Мяндина**

**Воркута  
2022**

## **Планируемые результаты освоения программы.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **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:*

- 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:*

- 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:*

- 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:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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:*

- 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:*

- 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:*

- 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 долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

- 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:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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:*

- 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.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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.

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

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессиональноприкладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

· способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### ***Спортивные игры.***

**5-9 класс.** Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

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

#### ***Легкая атлетика.***

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

#### ***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.

**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, физкульт - пауз (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.

### **Этнографическая составляющая (теория).**

Влияние лыжного спорта на здоровье человека. Правила поведения во время занятий лыжами. Техника выполнения различных передвижений на лыжах. Способы подъемов, спусков и торможений. Туристические походы на крайнем Севере. Заполярные игры.

### ***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.

***Спортивные игры.*** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

## 5 класс

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

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

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

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

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

**Этнографическая составляющая.** Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы лыжных передвижений. Способы подъемов и спусков. Торможение. Туристические походы на крайнем Севере. Заполярные игры.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол – 15 часов*

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

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

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

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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

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

### ***Волейбол – 10 часов***

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

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

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

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

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

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

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

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

Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

### ***Футбол – 7 часов***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам.

*Гимнастика с элементами акробатики -14 час*

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика – 22 часа*

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

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

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с прямого разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м.

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

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

### *Практическая часть*

Контрольные нормативы: бег 60м.; бег 1000м.; челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (высокой-мальчики, низкой – девочки); поднимание туловища из положения лежа(30сек.); прыжки на скакалке(1мин.); сгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения сидя.

## **6 класс**

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

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

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

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

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

***Спортивные игры.***

***Баскетбол – 15 часов***

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

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

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

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

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

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

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания .

***Волейбол -10 часов***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение

заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

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

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

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

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

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

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

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

### ***Футбол – 7 часов***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания .

### ***Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов.***



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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

**Лазанье:** гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика – 22 часа*

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

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин.

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

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

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

### ***Практическая часть***

Контрольные нормативы: бег 60м.; бег 1000м.; челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (высокой-мальчики, низкой – девочки); поднимание туловища из положения лежа(30сек.); прыжки на скакалке(1мин.); сгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения сидя.

## **7класс**

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

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

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

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

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

***Спортивные игры.***

***Баскетбол – 13часов.***

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

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

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

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

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

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания  
*Волейбол – 9 часов.*

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

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

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

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

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

**Овладение игрой.** Учебная игра по упрощенным правилам волейбола.

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

*Футбол – 6 часов.*

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

*Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов.*

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры:** упражнения в висах и упорах.

**Лазанье:** лазанье по канату в три приема. Подтягивания.

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

*Легкая атлетика – 26 часов.*

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30м. Бег с ускорением до 60 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 минут, бег на 1000 м.

**Техника прыжка:** в длину с места, в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность места, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния.

**Развитие выносливости:** кросс до 12 мин, бег с препятствиями и по пересеченной местности, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг.

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

### ***Практическая часть***

Контрольные нормативы: бег 60м.; бег 1000м.; челночный бег 3x10; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (высокой-мальчики, низкой – девочки); поднимание туловища из положения лежа(30сек.); прыжки на скакалке(1мин.); сгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения сидя.

## **8 класс**

(68 часов)

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

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

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

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

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

**Этнографическая составляющая.** Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы лыжных передвижений. Способы подъемов и спусков. Торможение. Туристические походы на крайнем Севере. Заполярные игры.

***Спортивные игры.***

***Баскетбол***

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

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

***Волейбол***

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

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

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

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

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

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

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

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

### ***Футбол***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Гимнастика с элементами акробатики*

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (2кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры: мальчики:** из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика*

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

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



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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) девушки

— с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

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

### ***Практическая часть***

Контрольные нормативы: бег 60м.; бег 1000м.; челночный бег 3х10; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (высокой-мальчики, низкой – девочки); поднимание туловища из положения лежа(30сек.); прыжки на скакалке(1мин.); сгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения сидя.

## **9 класс**

(68 часов)

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

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

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

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

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

**Этнографическая составляющая.** Правила безопасности на занятиях лыжной подготовки. Способы лыжных передвижений. Способы подъемов и спусков. Торможение. Туристические походы на крайнем Севере. Заполярные игры.

## ***Спортивные игры***

### ***Баскетбол***

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

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

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

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

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

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

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

### ***Волейбол***

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Футбол***

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### *Гимнастика с элементами акробатики*

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

**Висы и упоры:** мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

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

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

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### *Легкая атлетика*

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

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

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

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

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

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

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

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

### ***Практическая часть***

Контрольные нормативы: бег 60м.; бег 1000м.; челночный бег 5х10; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (высокой-мальчики, низкой – девочки); поднимание туловища из положения лежа(30сек.); прыжки на скакалке(1мин.); сгибание рук в упоре лежа; наклон вперед из положения сидя.

## **Тематическое планирование**

**5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	В т.ч. на практическую часть
1	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>футбол</b>	<b>12</b>  <b>6</b>	
1.1	Тема 1. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта 10-15м.	1	
1.2	Тема 2. Овладение скоростным бегом до 40 м.	1	
1.3	Тема 3. Сдача контрольного норматива – бег 60 м.	1	1
1.4	Тема 4. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10.	1	1
1.5	Тема 5. Освоение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1	
1.6	Тема 6. Сдача контрольного норматива – бег 1000м.	1	1
1.7	Тема 7. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	1	
1.8	Тема 8. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1	1
1.9	Тема 9. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке.	1	1
1.10	Тема 10. Освоение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
1.11	Тема 11. Овладение техникой метания мяча на дальность.	1	
1.12	Тема 12. Овладение техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м.	1	
1.13	Тема 13. Инструктаж по ТБ при игре в футбол. Основные правила игры.	1	
1.14	Тема 14. Освоение стойки игрока. Перемещение в стойке. Освоение техники	1	

	ведения мяча.		
1.15	Тема 15.Овладение техникой ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	
1.16	Тема16. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1	
1.17	Тема 17. Освоение ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	
1.18	Тема 18. Освоение ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	
	<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>Волейбол</b> <b>Баскетбол</b>	<b>14</b> <b>10</b> <b>3</b>	
2.1	Тема 19. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение перестроений из колонны по одному в колонну по три, по четыре.	1	
2.2	Тема 20.Освоение висов и упоров.	1	
2.3	Тема 21. Обучение подтягиванию на перекладине: высокой (м.), низкой (д.)	1	
2.4	Тема 22. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине (высокой ,низкой).	1	1
2.5	Тема 23. Освоение опорных прыжков на козла и соскока прогнувшись .		
2.6	Тема 24. Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад.	1	
2.7	Тема 25.Сдача контрольного норматива –	1	1

	наклон вперед из положения сидя.		
2.8	Тема 26. Сдача контрольного норматива – поднятие туловища из положения лежа.	1	1
2.9	Тема 27. Освоение техники выполнения стойки на лопатках.	1	
2.10	Тема 28. Обучение соединению акробатических упражнений.	1	
2.11	Тема 29. Сдача контрольного норматива – сгибание рук в упоре лежа.	1	1
2.12	Тема 30. Обучение лазанию по канату	1	
2.13	Тема 31. Освоение выполнения упражнений на гимнастической стенке, перекладине.	1	
2.14	Тема 32. Обучение прыжкам в глубину с возвышенности.	1	
2.15	Тема 33. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Правила игры. Основные приемы.	1	
2.16	Тема 34. Освоение стойки игрока и различные перемещения.	1	
2.17	Тема 35. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2.18	Тема 36. Освоение техники передачи мяча над собой. То же через сетку.	1	
2.19	Тема 37. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
2.20	Тема 38. Освоение техники приема мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
2.21	Тема 39. Освоение нижней прямой подачи с расстояния .	1	
2.22	Тема 40. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания	1	



	мяча партнером.		
2.23	Тема 41. Закрепление техники владения мячом: комбинация из освоенных элементов.	1	
2.24	Тема 42. Овладение игрой по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
2.25	Тема 43. Инструктаж по ТБ при игре баскетбол. Основные правила игры.	1	
2.26	Тема 44. Овладение техникой перемещений в стойке баскетболиста.	1	
2.27	Тема 45. Овладение техникой поворотов и стоек: повороты без мяча и с мячом.	1	
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
	<b>Спортивные игры:</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>	
	<b>Футбол</b>	<b>1</b>	
3.1	Тема 46. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1	
3.2	Тема 47. Эстафета с выполнением различных элементов техники передвижений.	1	
3.3	Тема 48. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах, тройках на месте и в движении.	1	
3.4	Тема 49. Освоение передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении в парах, тройках, квадрате.	1	
3.5	Тема 50. Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1	
3.6	Тема 51. Овладение техникой бросков мяча в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения.	1	
3.7	Тема 52. Овладение техникой бросков мяча	1	

	одной, двумя руками с места и в движении.		
3.8	Тема 53. Проведение эстафет с различными перемещениями, передачами и ловлей мяча.	1	
3.9	Тема 54. Освоение техники индивидуальной защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	
3.10	Тема 55. Закрепление техники владения мячом: комбинация из освоенных элементов.	1	
3.11	Тема 56. Проведение игр и игровых заданий.	1	
3.12	Тема 57. Проведение игры по упрощенным правилам.	1	
3.13	Тема 58. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сдача контрольного норматива – бег 60м	1	1
3.14	Тема 59. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3-10	1	1
3.15	Тема 60. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1	1
3.16	Тема 61. Сдача контрольного норматива - прыжки на скакалке.	1	1
3.17	Тема 62. Сдача контрольного норматива – сгибание рук в упоре лежа. Освоение бросков набивного мяча.	1	1
3.18	Тема 63. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине (высокой, низкой).	1	1
3.19	Тема 64. Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа.	1	1
3.20	Тема 65. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1	1
3.21	Тема 66. Сдача контрольного норматива в рамках промежуточной итоговой аттестации (бег 1000 м.).	1	1
3.22	Тема 67. Повторение техники прыжков в длину и высоту с разбега.	1	

3.23	Тема 68.Инструктаж по ТБ по футболу. Учебная игра.	1	
3.24	Тема 69. Повторение прыжков в длину и высоту.	1	
3.25	Тема 70. Повторение учебной игры футбол.	1	

### Тематическое планирование

#### 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	В т.ч. на практическую часть
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>футбол</b>	<b>12</b>  <b>4</b>	
1.1	Тема 1. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Овладение техникой низкого старта до 30м.	1	
1.2	Тема 2.Развитие выносливости в	1	

	равномерном беге до 15 мин.		
1.3	Тема 3. Сдача контрольного норматива – бег 1000м.	1	1
1.4	Тема 4. Сдача контрольного норматива – бег 60м.	1	1
1.5	Тема 5. Совершенствование прыжков в длину с места.	1	
1.6	Тема 6. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места.	1	1
1.7	Тема 7. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
1.8	Тема 8. Освоение прыжков в высоту способом «перешагивания».	1	
1.9	Тема 9. Сдача контрольного норматива - прыжки на скакалке.	1	1
1.10	Тема 10. Овладение техникой метания малого мяча на дальность.	1	
1.11	Тема 11. Овладение техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
1.12	Тема 12. Сдача контрольного норматива-челночный бег 3х10.	1	1
1.13	Тема 13. Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр. Правила игры футбол.	1	
1.14	Тема 14. Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке футболиста.	1	
1.15	Тема 15. Освоение техники ведения футбольного мяча.	1	
1.16	Тема 16. Овладение техникой ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	
	<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами</b>		

	<b>акробатики.</b>	<b>14</b>	
	<b>Спортивные игры:</b>	<b>10</b>	
	<b>Волейбол</b>	<b>4</b>	
	<b>Баскетбол</b>		
2.1	Тема 17. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	1	
2.2	Тема 18. Освоение висов и упоров: вис лежа, присев, подъем переворотом махом одной ноги.	1	
2.3	Тема 19.Обучение подтягиванию из виса лежа(д.), стоя(м.).	1	
2.4	Тема 20. Сдача контрольного норматива подтягивание на перекладине (высокой, низкой).	1	1
2.5	Тема 21.Упражнения на гибкость. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1	1
2.6	Тема 22. Освоение акробатических упражнений: 2-3 кувырка вперед, назад слитно.	1	
2.7	Тема 23. Освоение техники лазания по канату произвольным способом.	1	
2.8	Тема 24. Сдача контрольного норматива – сгибание рук в упоре лежа.	1	1
2.9	Тема 25. Освоение стойки на лопатках, «моста» из положения стоя(д.), лежа(м.).	1	
2.10	Тема 26.Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа.	1	1
2.11	Тема 27.Освоение опорных прыжков на козла: вскок в упор присев; соскок прогнувшись(козел в ширину).	1	

2.12	Тема 28. Обучение прыжку ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см.)	1	
2.13	Тема 29. Обучение технике выполнения упражнений на равновесие.	1	
2.14	Тема 30. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	
2.15	Тема 31. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Основные правила игры.	1	
2.16	Тема 32. Повторение стойки игрока в волейболе. Ходьба и бег с остановками на сигнал.	1	
2.17	Тема 33. Освоение перемещений в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.	1	
2.18	Тема 34. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2.19	Тема 35. Освоение техники передачи мяча над собой, через сетку. Игра «Пионербол».	1	
2.20	Тема 36. Овладение техникой нижней прямой подачи мяча.	1	
2.21	Тема 37. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	1	
2.22	Тема 38. Овладение техникой верхней прямой подачи с расстояния 3-6м.	1	
2.23	Тема 39. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
2.24	Тема 40. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
2.25	Тема 41. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Повторить правила игры.	1	

2.26	Тема 42. Совершенствование ходьбы и бега с остановками и выполнением заданий по сигналу.	1	
2.27	Тема 43. Освоение техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	
2.28	Тема 44.Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	1	
	<b>Раздел 3.Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>	
	<b>Спортивные игры:</b>		
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>	
	<b>Футбол</b>	<b>5</b>	
3.1	Тема 45. Совершенствование техники ведения мяча шагом и бегом.		
3.2	Тема 46.Освоение техники бросков мяча по кольцу после ведения.	1	
3.3	Тема 47. Освоение техники индивидуальной защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	
3.4	Тема 48. Совершенствование техники индивидуальной защиты.	1	
3.5	Тема 49.Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча в тройках со сменой мест.	1	
3.6	Тема 50. Овладение тактикой игры: тактика свободного нападения.	1	
3.7	Тема 51. Освоение тактики игры: нападение быстрым прорывом.	1	
3.8	Тема 52. Учебная игра 3х3.	1	
3.9	Тема 53.Игра по упрощенным правилам.	1	
3.10	Тема 54.Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10.	1	1

3.11	Тема 55. Сдача контрольного норматива- подтягивание на перекладине(высокой, низкой).	1	1
3.12	Тема 56. Повторение техники прыжка на скакалке. Сдача контрольного норматива- прыжки на скакалке.	1	1
3.13	Тема 57.Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания».	1	
3.14	Тема 58.Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1	1
3.15	Тема 59.Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места.	1	1
3.16	Тема 60. Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа. Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	1
3.17	Тема 61.Сдача контрольного норматива в рамках промежуточной итоговой аттестации (бег 1000м.).	1	1
3.18	Тема 62. Сдача контрольного норматива – сгибание рук в упоре лежа. Кроссовый бег 12 мин.	1	1
3.19	Тема 63. Сдача контрольного норматива – бег 60м.	1	1
3.20	Тема 64. Инструктаж по ТБ в футболе. Правила игры.	1	
3.21	Тема 65. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений.	1	
3.22	Тема 66. Освоение ударов по мячу и остановки мяча.	1	
3.23	Тема 67. Учебная игра футбол.	1	



3.24	Тема 68. Учебная игра футбол.	1	
------	-------------------------------	---	--

### Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	В т.ч. на практи- ческую часть
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> <b>Спортивные игры:</b> <b>Футбол</b>	<b>12</b> <b>6</b>	<b>5</b>
1.1	Тема 1. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег с ускорением 30-60 м. с низкого старта.	1	
1.2	Тема 2. Сдача контрольного норматива – бег 60м.	1	1
1.3	Тема 3. Развитие выносливости в беге до	1	

	1000м.		
1.4	Тема 4. Сдача контрольного норматива – бег 1000м.	1	1
1.5	Тема 5. Совершенствование прыжков в длину с места, с разбега.	1	
1.6	Тема 6. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места.	1	1
1.7	Тема 7. Освоение прыжков в высоту способом перешагивания.	1	
1.8	Тема 8. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке.	1	1
1.9	Тема 9. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	1	
1.10	Тема 10.Обучение передачи палочки при проведении круговой эстафеты.	1	
1.11	Тема 11. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10.	1	1
1.12	Тема 12. Освоение кроссового бега.	1	
1.13	Тема 13.Инструктаж по ТБ по футболу. Правила игры.	1	
1.14	Тема 14. Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	
1.15	Тема 15.Овладение техникой ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	
1.16	Тема 16. Освоение ведения мяча по прямой с изменением направления движения, скорости.	1	
1.17	Тема 17. Обучение ударам по мячу и остановок мяча.	1	
1.18	Тема 18. Учебная игра.		
	<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>14</b>	
	<b>Баскетбол.</b>	<b>13</b>	
2.1	Тема 19. Инструктаж по ТБ на уроках	1	

	гимнастики. Освоение строевых упражнений, перестроений.		
2.2	Тема 20.Совершенствование техники выполнения висов и упоров.	1	
2.3	Тема 21.Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине (высокой, низкой).	1	1
2.4	Тема 22. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
2.5	Тема 23. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения сидя.	1	1
2.6	Тема 24. Сдача контрольного норматива – сгибание рук в упоре лежа.	1	1
2.7	Тема 25.Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа	1	1
2.8	Тема 26. Освоение акробатических упражнений: 2-3 кувырка вперед, назад слитно.	1	
2.9	Тема 27. Освоение техники лазания по канату в три приема.	1	
2.10	Тема 28. Закрепление техники лазания по канату в три приема.	1	
2.11	Тема 29. Совершенствование опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину).	1	
2.12	Тема 30. Освоение прыжков «согнув ноги» через козла(м), ноги врозь (д).	1	
2.13	Тема 31. Совершенствование выполнения стойки на лопатках, моста.	1	
2.14	Тема 32. Проведение эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	
2.15	Тема 33. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Повторить правила игры	1	
2.16	Тема 34. Освоение передачи мяча разными способами на месте.	1	

2.17	Тема 35. Закрепление техники перемещений в стойке баскетболиста.	1	
2.18	Тема 36. Освоение техники ловли и передачи мяча со сменой мест в тройках.	1	
2.19	Тема 37. Совершенствование ходьбы и бега с остановками и выполнением заданий по сигналу.	1	
2.20	Тема 38.Овладение умением ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий.	1	
2.21	Тема 39. Обучение ведению мяча в высокой, средней и низкой стойке.	1	
2.22	Тема 40. Освоение способа броска одной рукой от головы в движении.	1	
2.23	Тема 41. Освоение умения в передаче мяча разными способами в движении парами.	1	
2.24	Тема 42. Овладение техникой бросков мяча по кольцу после ведения.	1	
2.25	Тема 43. Закрепление техники бросков мяча по кольцу.	1	
2.26	Тема 44 . Освоение техники приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
2.27	Тема 45.Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>	<b>14</b>	
	<b>Волейбол.</b>	<b>9</b>	
3.1	Тема 46. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Повторить правила игры, стойку и передвижения игрока	1	
3.2	Тема 47. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах над собой.	1	
3.3	Тема 48. Совершенствование ходьбы и бега с	1	

	остановками и выполнением заданий по сигналу.		
3.4	Тема 49.Освоение нижней подачи мяча. Пионербол.	1	
3.5	Тема 50.Освоение верхней подачи мяча. Пионербол.	1	
3.6	Тема 51. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	
3.7	Тема 52. Совершенствование техники нижней и верхней подачи.	1	
3.8	Тема 53.Освоение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером.	1	
3.9	Тема 54. Проведение учебной игры	1	
3.10	Тема 55. Повторение техники челночного бега. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10.	1	1
3.11	Тема 56. Сдача контрольного норматива-подтягивание на перекладине(высокой, низкой).	1	1
3.12	Тема 57. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места	1	1
3.13	Тема 58.Обучение прыжкам на скакалке.	1	
3.14	Тема 59. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке	1	1
3.15	Тема 60. Упражнения на пресс. Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа.	1	1
3.16	Тема 61.Сдача контрольного норматива в рамках промежуточной итоговой аттестации зачет(бег 1000м.)	1	1
3.17	Тема 62. Сдача контрольного норматива – сгибание рук в упоре лежа.	1	1

3.18	Тема 63. Сдача контрольного норматива – наклон туловища вперед из положения сидя.	1	1
3.19	Тема 64. Сдача контрольного норматива – бег 60м.	1	1
3.20	Тема 65. Освоение кроссового бега по пересеченной местности.	1	1
3.21	Тема 66. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
3.22	Тема 67. Выполнение игровых упражнений с броском набивных мячей.	1	
3.23	Тема 68. Обучение кроссовому бегу с препятствиями.	1	
3.24	Тема 69. Повторение бросков набивных мячей.	1	
3.25	Тема 70. Повторение кроссового бега с препятствиями.	1	