

Тематическое планирование.

5 -8 классы.

3 часа в неделю, всего 408.

Содержание курса	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия
Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)			
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	<i>Страницы истории.</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале, в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и
Физическая культура человека. Проведение	<i>Познай себя.</i> Росто - весовые показатели. Правильная и неправильная осанка.	<i>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</i> <i>Укрепляют мышцы спины и</i>	

самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	<i>плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</i>	оценивать свои действия. Коммуникативные универсальные действия: - развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль;
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	<i>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают</i>	-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

		основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль.</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	<i>Первая помощь при травмах.</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавшего.	

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Лёгкая атлетика (30 часов)

Беговые упражнения.	<i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> 5-6 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства
-----------------------------------	--	--	---

Прыжковые упражнения.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 7 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 8 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
	<i>Овладение техникой длительного бега.</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 метров. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1500 метров. 7 -8 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 2000 метров.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
	<i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> 5 класс. Прыжки в длину с места. 6 класс.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для	<i>Коммуникативные универсальные действия:</i> - развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее

	Прыжки в длину с места. 7-8 класс. Прыжки в длину с места.	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль; - адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.
Метание малого мяча.	<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и дальность.</i> 5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 6 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 метров, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 метров, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. 7-8 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	

	стены, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10 -12 метров. 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.	5-8 классы. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют изученные упражнения для развития выносливости.	
Развитие скоростно-силовых способностей.	5-8 классы. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность различных снарядов из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3-х кг с учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют изученные упражнения для скоростно-силовых способностей.	
Развитие скоростных способностей.	5-8 классы. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорениями, с максимальной скоростью.	Применяют изученные упражнения для скоростных способностей.	
Знания о физической культуре.	5-8 классы. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения	

	разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	5-8 классы. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
Овладение организаторскими умениями.	5-8 классы. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие	

		комбинации упражнений , направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты , помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест занятий. Соблюдают правила техники безопасности.	
--	--	---	--

Гимнастика (21 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Организующие команды и приёмы.	<i>Освоение строевых упражнений.</i> 5 класс. 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.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	

	6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7-8 класс. Выполнение команд: «Пол – поворота направо!», «Пол - поворота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».		<i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. <i>Коммуникативные универсальные действия:</i>
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> 5-8 классы. 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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	- развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль; - адекватно оценивать
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> 5-8 классы. Мальчики: большим мячом. Девочки: с большим мячом, скакалками.	Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.
Опорные прыжки.	<i>Освоение опорных прыжков.</i>	Описывают технику данных упражнений. Составляют	

	5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (гимн.козёл в ширину, высота 80-100 см). 6 класс. Прыжок ноги врозь (гимн.козёл в ширину, высота 100-110 см). 7-8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (гимн.козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (гимн.козёл в ширину, высота 105-110 см).	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
Акробатические упражнения и комбинации.	Освоение акробатических упражнений. 5 класс. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс. Два кувырка вперёд слитно; «мост» наклоном назад из положения стоя с помощью. 7-8 класс. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове и руках согнув ноги. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
Развитие координационных	5-8 классы.	Используют гимнастические и	

способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического пружинного мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	5-8-классы. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.	Используют данные упражнения для развития силы и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	5-8 классы. Опорные прыжки, прыжки через скакалку.	<i>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</i>
Развитие гибкости.	5-8 классы. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных коленных суставов и	<i>Используют данные упражнения для развития гибкости.</i>

	позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		
Знания о физической культуре.	5-8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение физических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	5-8 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
Овладение организаторскими умениями.	5-8 классы. Помощь и страховка;	Составляют с помощью учителя простейшие комбинации из разученных	

	демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций из разученных упражнений. Правила соревнований.	упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	
--	--	---	--

Баскетбол (24 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	Изучают историю возникновения игры и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	5-6 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами , спиной вперёд. Остановка двумя шагами, прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорения). 7-8 класс. Дальнейшее обучение технике передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
Освоение ловли и	5-6 классы.	Описывают технику изучаемых	

передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7-8 класс. Дальнейшее обучение технике передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. <i>Коммуникативные универсальные действия:</i>
Освоение техники ведения мяча.	5-6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. 7-8 класс. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости движения; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	- развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты; - осуществлять взаимный контроль;
Овладение техникой бросков мяча.	5-6 классы. Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины - 3,6 м. 7-8 класс.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

	Броски мяча по кольцу одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины - 4,8 м.	действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники индивидуальной защиты .	5-6 классы. Вырывание и выбивание мяча. 7-8 класс. Перехваты мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	5-6 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7-8 класс. Дальнейшее обучение техники движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	5-6 классы. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7-8 класс. Дальнейшее обучение техники движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Освоение тактики игры.	5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» («Отдал-открылся»). 7-8 класс. Дальнейшее обучение техники движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.	
Освоение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	5-6 классы. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. 7-8 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение техники движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха.	

Волейбол (27 час).

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	<i>Личностные универсальные действия:</i> - основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; - развитие мотивации достижения
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	5-8 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке игрока приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановки,	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	

	ускорения).	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
Освоение техники приёма и передачи мяча.	5-8 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Регулятивные универсальные действия:</i> - развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
Освоение игр и комплексное развитие психомоторных способностей.	5 класс. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков (2х2, 3х2, 3х3) и укороченных площадках. 6-8 классы. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха.	<i>Коммуникативные универсальные действия:</i> - развитие взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации(в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; - договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; - конструктивно разрешать конфликты;
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных	5-8 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления движения, скорости , челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование,	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

действий, дифференцирование силовых , пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячами, выполнение различных упражнений в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.		- осуществлять взаимный контроль; - адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.
Развитие выносливости.	5-8 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры продолжительностью от 12 до 20 минут.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	5-8 классы. Бег с ускорениями, изменением направления движения, темпа, ритма, старты из различных положений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 секунд. Подвижные игры, эстафеты с мячами и без мячей. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	
Освоение техники нижней прямой подачи.	5 класс. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 метров от сетки. 6-8 класс.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные	

	То же через сетку.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара.	5-8 классы. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	5-8 классы. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	5 класс. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 6-8 классы. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Освоение техники игры.	5 класс. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков (6:0). 6-8 классы. Закрепление тактики свободного	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных

	нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.	
Знания о спортивной игре.	5-8 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника приёма, передачи мяча; тактика вариантов нападения и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество и состав участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией , относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют тактику и технику выполнения соответствующих игровых действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	5-8 классы. Упражнения по совершенствованию координационных , скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения , подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
Овладение организаторскими умениями.	5-8 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию изучаемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям , приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляю помощь в судействе, комплектование команды,	

Раздел 3. Развитие двигательных способностей.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).	<i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	<i>Гибкость.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.	Выполняют разученные комплексы упражнений для гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Сила.</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Быстрота.</i> Упражнения для развития быстроты движений. (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	
	<i>Выносливость.</i> Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.

	<i>Ловкость.</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
--	---	--

5 класс. I четверть.

Учебный материал	Номера уроков, дата																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
I. Основы знаний Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по технике безопасности.	15	в		п	р	о	ц	е	с	с	е					15		у	р	о	к	о	в					
II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств																												
Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по две и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнение команд: «Пол-оборота налево, направо!»	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ: в движении																				*	*	*	*	*				
типа зарядки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						*	*	*
СБУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег с равномерной скоростью	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика																												
Бег 60 м на результат		*	у																									
Бег 100 м.		*	*	у																								
Бег 1000 м. на результат						у																						
Бег 500 м.					у																							
Бег 1500 м. на результат							*	*	у																			
Кроссовый бег 2000 м. (без учета времени)										у																		
Метание малого мяча на дальность с разбега				*	*	*	*	у																				
Метание малого мяча в цель													*	*	у													
Прыжки в длину в шаге												*	*	*	*	у												
Низкий старт	*	*	*											*	*	*	*						*	*	*	*		
Экспресс тесты:																												
Бег 30 м с высокого старта		у																										
Прыжки в длину с места											у																	
Подтягивание												у																
Бег в течение 6'													у															
Волейбол																												
Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение, остановка шагом																		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой, в парах																		Р	З	С	С	*	*	*	*	*	*	
Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой, в парах																			Р	З	С	С	*	*	*	*	*	

[illegible]

6 класс. I четверть.

Учебный материал	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
I. <u>Основы знаний</u> Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности.	15 м	в		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в									
II. <u>Навыки, умения, развитие двигательных качеств</u>																											
Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, строевой шаг	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ: в движении																	*	*	*	*					*	*	*
без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				*	*	*	*			
СБУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег с равномерной скоростью	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<u>Легкая атлетика</u>																											
Бег 60 м на результат		*	*	у																							
Бег 100 м.			*	*	у																						
Бег 500м. на результат				*	*	у																					
Бег 1000 м на результат							у																				
Бег 1500 м. на результат								у																			
Метание малого мяча на дальность с места					*	*	*	*	у																		
Кроссовый бег 2000 м.									у																		
Стартовый разгон, низкий старт	*	*	*	*	*	*																					
Челночный бег 3*10 м.											*	*	*	*	у												
<i>Экспресс - тесты:</i>																											
Бег 30 м с высокого старта		у																									
Бег в течение 6'													у														
Прыжки в длину с места											у																
Подтягивание												у															
<u>Волейбол</u>																											
Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение, остановка прыжком															*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой															*	*	*	*	*	*	*	*	у				
Нижняя прямая подача с 3-6 м. от сетки																		*	*	*	*	*	*	у			

[illegible]

6 класс. II четверть.

Учебный материал	Номера уроков																			
	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7
1.Основы знаний Физическое развитие человека. Инструктаж по технике безопасности.	15м	в		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в		
II. <u>Навыки, умения, развитие двигательных качеств</u>																				
Размыкание на 1,2,3 шага, с поворотами, строевые приемы	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба, бег по диагонали, змейкой	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ: без предметов	*	*	*	*													*	*	*	*
в движении					*	*	*	*			*	*	*	*	*	*				
со скакалкой									*	*										
<u>Гимнастика</u>																				
<u>Акробатика</u>																				
Два кувырка вперед слитно	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
Кувырок назад в стойку на одном колене		Р	З	С	С	*	У													
Стойка на голове с согнутыми ногами (м)			Р	З	С	С	*	У												
Кувырок назад в полушпагат (д)			Р	З	С	С	*	У												
Кувырок вперед в стойку на лопатках		Р	З	С	С	*	*	*	У											
Мост из положения стоя с помощью			Р	З	С	С	*	*	*	У										
Комбинация из изученных элементов				Р	З	С	С	*	*	*	У									
<u>Висы</u>																				
Поднимание прямых ног до угла 90° из положения виса на гимнаст.стенке										*	*	*	*	*	*	*	У			
Подтягивание на высокой перекладине (м),на низ. перекладине из виса лежа (д)															*	*	*	У		
Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой																	*	*	У	
<u>Упражнения в равновесии</u>																				
Ходьба на носках в ускоренном темпе, перешагивание через препятствие на гимнастической скамейке. Вертикальное равновесие. Повороты на носках на 180° в полуприседе; из стойки поперек соскок погнувшись.								Р	З	С	С	*	*	У						

[illegible]

6 класс. III четверть

[illegible]

[illegible]

7 класс. I четверть.

[illegible]

7 класс. II четверть.

[illegible]

7 класс. III четверть.

[illegible]

[illegible]

Тематическое планирование

8-9 классы.

3 часа в неделю, всего 201 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Основные виды учебной деятельности
------------------	---------------------------	------------------------------------

Раздел 1. Основы знаний (в процессе уроков)

Физическое развитие человека.	8-9 классы. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i>	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	<i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i> 8-9 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
	<i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i> 8-9 классы.	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.

	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	
	<i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i> 8-9 классы. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление , воображение, память).	Готовят осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i> 8-9 классы. Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	8-9 классы. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур,

	требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	8-9 классы. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
Совершенствование физических способностей.	8-9 классы. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их освоения.	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	8-9 классы. Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности , всестороннего и гармоничного физического совершенствования.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
История возникновения и формирования	8-9 классы. Появление первых примитивных игр	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.

физической культуры.	и физических упражнений . Физическая культура в разные в общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<i>Олимпиады: странички истории.</i> 8-9 классы. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннй) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».

Раздел 2. Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Баскетбол (24ч.)		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи мяча.	8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки.

		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча.	8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой бросков мяча.	8-9 классы. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной технике защиты.	8 класс. Дальнейшее закрепление техники вырывания, выбивания и перехвата мяча. 9 класс. Совершенствование техники вырывания, выбивания и перехвата мяча.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	8 класс. Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.

	Совершенствование техники.	
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	8 класс. Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9 класс. Совершенствование техники.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Освоение тактики игры.	8-9 классы. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие 2-х (3-х) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Овладение игрой и комплексное развитие психологических способностей.	8-9 классы. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол, как средство активного отдыха.

Волейбол (27 ч.).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	8-9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приёма и передачи мяча.	8 класс. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс. Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке. Верхняя передача, стоя спиной к игроку, к цели.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психологических способностей.	8 класс. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. 9 класс. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе , используют игру в ручной мяч, как

		средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей(ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений , способностей к согласованию движений и ритму).	8 класс. Дальнейшее обучение технике движений. 9 класс. Совершенствование координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости.	8 класс. Дальнейшее развитие выносливости. 9 класс. Совершенствование выносливости.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	8-9 классы. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи.	8 класс. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи мяча. 9 класс. Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную зону.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара.	8 класс. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс.	Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки.

	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	8-9 классы. Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	8-9 классы. Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Освоение тактики игры.	8 класс. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.
Знания о спортивной игре.	8-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения или броска мяча; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в защите и нападении0. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	
Самостоятельные занятия.	8-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	8-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками занятия по подвижным играм и игровым заданиям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Гимнастика (21 ч.).

Освоение строевых упражнений.	8 класс. Команда «Прямо!», повороты в	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
--------------------------------------	---	---

	движении направо, налево. 9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне, шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	8-9 классы. Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	8-9 классы. Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение опорных прыжков.	8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (гимнастический козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см). 9 класс. Мальчики: : прыжок согнув ноги (гимнастический козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений.	8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок назад и вперёд; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя	Описывают технику данных упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

	на одном колене; кувырки вперёд, назад. 9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	
Развитие координационных способностей.	8-9 классы. Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	8-9 классы. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	8-9 классы. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	8-9 классы. Совершенствование двигательных способностей.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре.	8-9 классы. Значение физических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия.	8-9 классы. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение	8-9 классы.	Составляют совместно с учителем

организаторскими умениями.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила техники безопасности.
-----------------------------------	---	--

Лёгкая атлетика (30 ч.).

Овладение техникой спринтерского бега.	8 класс. Низкий старт до 30 м. -от 40 до 60 м. -до 100 м. 9 класс. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой прыжка в длину.	8 класс. Прыжки в длину с места. 9 класс. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по

		частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений , соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	8 класс. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м), девушки с расстояния 12-14 м, юноши-до 16 м. 9 класс. Метание теннисного мяча и весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния: юноши-до 18 м девушки -12-14 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений , соблюдают правила безопасности.
Развитие скоростно-силовых способностей.	8 класс. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
Знания о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; название	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития

	разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка перед выполнением легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Самостоятельные занятия.	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила техники безопасности.

9 класс I четверть.

Учебный материал	Номера уроков, дата																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1. Основы знаний Всестороннее и гармоничное развитие. Инструктаж по технике безопасности	15 м	в		п	р	о	ц	е	с	с	е		у	р	о	к	о	в										
II. Навыки, умения, развитие двигательных качеств	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Переход с шага на месте на ходьбу в колонки и в шеренге	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ: без предметов, с предметами, типа зарядки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
СБУ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег с изменением направления, скорости, равномерный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика																												
Бег 60 м на результат		*	у																									
Бег 100м.			*	у																								
Метание малого мяча на дальность и в цель				*	*	*	*	*	у																			
Бег 500м на результат				*	у																							
Бег 1000м. на результат					у																							
Бег 1500 м. на результат						у																						
Кроссовый бег 2000 м.							у																					
Экспресс- тесты:																												
Бег 30 м с высокого старта		у																										
Прыжки в длину с места										у																		
Бег в течение 6'												у																
Подтягивание											у																	
Челночный бег 3*10 м	*											*	*	*	у													
Волейбол																*	*	*	*	*	у	*	*	*	*	*	*	
Передачи мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах , через сетку																*	*	*	*	*	у	*	*	*	*	*	*	
Передачи в тройках, средний выполняет передачу за спину																	*	*	*	*	*	*	*	у	*	*	*	
Чередование способов передач: сверху, снизу, в прыжке, отбивание кулаком																*	*	*	*	*	*	у	*	*	*	*	*	
Передача мяча в парах через сетку																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Нижняя прямая подача																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	у		
Верхняя прямая подача																	*	*	*	*	*	*	*	*	*	у		
Учебная игра																*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Круговая тренировка	*												*														*	

9 класс II четверть.

[illegible]

9 класс III четверть.

[illegible]

9класс. IV четверть.

[illegible]