

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинная средняя школа № 14

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Т.А. Делявская /Делявская Т.А./
«*31*» *08* 2016 г.



Утверждаю:
Директор МБОУ Целинной СШ № 14
О.В. Сняк /Сняк О.В./
«*01*» *09* 2016 г.
Приказ № *147* от *01.09.16*

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
уровень основного общего образования

Составитель: Морозов Александр Анатольевич

Принята на педагогическом совете
Протокол № *1* от *30.08.16*

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развития опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Регулятивные универсальные учебные действия

- вносить коррективы в выполнение действий; адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок.
- применять установленные правила в планировании способа решения задачи.
- сличать способ действия и его результат;
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач
- преобразовывать познавательную задачу в практическую.
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- 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 её до собеседника.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения

особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

5 класс:

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта;
- Разучивание этнокультурных и подвижных игр;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить физкультминутки в течение дня;

6 класс.

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока;

7 класс.

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений;
- Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

8 класс.

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение расширять двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта;
- Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх;
- Умение применять правила охраны труда школьника;
- Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

9 класс.

- Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта;
- Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры;

- Умение применять правила охраны труда школьника;
- Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений;
- Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Название раздела	Тема
Легкая атлетика	Техника безопасности по легкой атлетике, техника низкого старта.
	Обучение высокого старта, стартовый разгон.
	Обучение низкого старта, бег по дистанции.
	Обучение бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.
	Бег 30 метров с хода.
	Техника прыжка в длину с разбега.
	Бег 30 метров, прыжки в длину с места.
	Прохождение полосы препятствий.
	Метание мяча на результат.
	Челночный бег 3*10 метров.
	Эстафетный бег, бег в медленном темпе до 4,5 мин.
	Прыжок в длину с разбега. РК Русская лапта

	Прыжок в высоту способом перешагивания, медленный бег до 4 минут.
--	---

	Прыжок в высоту способом перешагивания.
	Прыжок в высоту способом перешагивания.
	Бег 1000м.
	Шестиминутный бег. Изменение ЧСС при нагрузках.
	Бег 1500 метров мальчики, 1000 метров девочки
	Легкоатлетическое многоборье класса, правила судейства.
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках по волейболу, правила игры, передача мяча.
	Передача мяча над собой , после перемещения. Учебная игра..
	Передача мяча над собой , после перемещения.
	Прием мяча в парах, обучение подачи мяча. Учебная игра.
	Нижняя передача мяча. Учебная игра.
	Передача мяча в парах. Учебная игра.
	Передача мяча в парах, через сетку. Учебная игра.
	Прием мяча после подачи в зону № 3. Техника перемещения в защите.
	Прием мяча после подачи в зону № 3.
	Имитация нападающего удара. Беседа: предупреждение травматизма.
	Командно- тактические действия в нападении.
	Игра в нападении. Учебная игра
	Позиционное нападение. Учебная игра.
	Обучение игре в зоне № 3, учебная игра.
	Прямой нападающий удар. Техника игры в зоне №3.
	Правила игры, судейства.
	Техника игры, прием мяча после подачи.
	Игра в защите. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
	Техника игры в защите. Учебная игра.
	Техника игры в нападении.
	Двухсторонняя игра по правилам, судейство игры.
Гимнастика с элементами акробатики.	ТБ на уроках по гимнастике. Освоение строевых упражнений.
	Длинный кувырок вперед. Акробатика.
	Акробатические элементы (кувырок.

	Упражнения на высокой перекладине. Подтягивание мальчики, вис девочки.
	Акробатика, опорный прыжок через гимнастического козла.
	.
	Упражнения на равновесие.
	Опорные прыжки через гимнастического козла.
	Опорные прыжки через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Стойка на голове из упора присев
	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики) акробатические связки(девочки).
	Акробатика, опорный прыжок через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.	
Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.	
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Стойка на голове из упора присев силой. Акробатические связки
	Соревнования класса по гимнастическому многоборью. РК
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Повторение элементов

	изученных в 4 классе. Учебная игра.
	Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.
	Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.
	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра
	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра
	Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра. РК
	Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра (мини баскетбол).
	Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок. Учебная игра.
	Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.
	Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в нападении. Учебная игра. РК
	Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.
	Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Игра 2-3 человека.
	Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Учебная игра.

	Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.
	Командно- тактические действия при игре баскетбол
	Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. двухсторонняя игра.
	Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.
	Соревнования класса по мини баскетболу, судейство.
Легкая атлетика	Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта
	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, 30 метров с низкого старта. Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.
	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, Беседа: влияние возрастных особенностей организма.
	Совершенствование бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки. РК
	Бег 30 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега. Футбол
	Техника прыжка в длину с разбега. Беседа: Роль опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений
	Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.

	<p>Метание мяча на дальность</p> <p>прыжок в длину с разбега на результат. РК</p>
	<p>Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы в управлении движениями, регуляция систем организма.</p>
	<p>Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин.</p> <p>Футбол. РК</p>
	<p>Челночный бег 3 x 10 метров.</p> <p>Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров</p>
	<p>Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.</p> <p>Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям</p>
	<p>Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3 x 10 метров, медленный бег до 5 минут.</p> <p>РК Русская лапта.</p>
	<p>Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол</p>
	<p>Прыжок в высоту способом (перешагивания), Беседа: самоконтроль</p>
	<p>Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 7 минут.</p>
	<p>Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин.</p> <p>Футбол. РК</p>
	<p>Челночный бег 3 x 10 метров.</p> <p>Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров</p>

	<p>Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.</p> <p>Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям</p>
	<p>Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3 x 10 метров, медленный бег до 5 минут.</p>
	<p>Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол.</p>
	<p>Эстафетный бег.</p>

6 класс

Название раздела	Тема урока
Легкая атлетика	Техника безопасности по легкой атлетике, техника низкого старта.
	Обучение высокого старта, стартовый разгон.
	Обучение низкого старта, бег по дистанции.
	Обучение бега на короткие дистанции.
	Передача эстафетной палочки.
	Бег 30 метров с хода.
	Техника прыжка в длину с разбега.
	Бег 30 метров, прыжки в длину с места.
	Прохождение полосы препятствий.
	Метание мяча на результат.
Челночный бег 3*10 метров.	
Эстафетный бег, бег в медленном темпе до 4,5 мин.	

	Прыжок в длину с разбега. РК Русская лапта
--	---

	Прыжок в высоту способом перешагивания, медленный бег до 4 минут.
	Прыжок в высоту способом перешагивания.
	Прыжок в высоту способом перешагивания.
	Бег 1000м.
	Шестиминутный бег. Изменение ЧСС при нагрузках.
	Бег 1500 метров мальчики, 1000 метров девочки
	Легкоатлетическое многоборье класса, правила судейства.
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках по волейболу, правила игры, передача мяча.
	Передача мяча над собой , после перемещения. Учебная игра..
	Передача мяча над собой , после перемещения.
	Прием мяча в парах, обучение подачи мяча. Учебная игра.
	Нижняя передача мяча. Учебная игра.
	Передача мяча в парах. Учебная игра.
	Передача мяча в парах, через сетку. Учебная игра.
	Прием мяча после подачи в зону № 3. Техника перемещения в защите.
	Прием мяча после подачи в зону № 3.
	Имитация нападающего удара. Беседа: предупреждение травматизма.
	Командно- тактические действия в нападении.
	Игра в нападении. Учебная игра
	Позиционное нападение. Учебная игра.
	Обучение игре в зоне № 3, учебная игра.
	Прямой нападающий удар. Техника игры в зоне №3.
	Правила игры, судейства.
	Техника игры, прием мяча после подачи.
	Игра в защите. Прием мяча после подачи. Учебная игра.
	Техника игры в защите. Учебная игра.
	Техника игры в нападении.

	Двухсторонняя игра по правилам, судейство игры.
Гимнастика с элементами акробатики.	ТБ на уроках по гимнастике. Освоение строевых упражнений.
	Длинный кувырок вперед. Акробатика.
	Акробатические элементы (кувырок.
	Упражнения на высокой перекладине. Подтягивание мальчики, вис девочки.
	Акробатика, опорный прыжок через гимнастического козла.
	.
	Упражнения на равновесие.
	Опорные прыжки через гимнастического козла.
	Опорные прыжки через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Стойка на голове из упора присев
	Стойка на голове из упора присев силой (мальчики) акробатические связки(девочки).
	Акробатика, опорный прыжок через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.
	Стойка на голове из упора присев силой. Акробатические связки

	Соревнования класса по гимнастическому многоборью. РК
Спортивные игры	Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Повторение элементов изученных в 5 классе. Учебная игра.
	Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.
	Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.
	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра
	Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра
	Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра. РК
	Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра (мини баскетбол).
	Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок. Учебная игра.
	Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.
	Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в нападении. Учебная игра. РК
	Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.
	Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Игра 2-3 человека.

	Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.
	Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.
	Командно- тактические действия при игре баскетбол
	Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. двухсторонняя игра.
	Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. Двухсторонняя игра.
	Соревнования класса по мини баскетболу, судейство.
Легкая атлетика	Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта
	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, 30 метров с низкого старта. Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.
	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, Беседа: влияние возрастных особенностей организма.
	Совершенствование бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки. РК
	Бег 30 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега. Футбол
	Техника прыжка в длину с разбега. Беседа: Роль опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений

	Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.
	Метание мяча на дальность прыжок в длину с разбега на результат. РК
	Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы в управлении движениями, регуляция систем организма.
	Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин. Футбол. РК
	Челночный бег 3 x 10 метров. Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров
	Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям
	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3 x 10 метров, медленный бег до 5 минут. РК Русская лапта.
	Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол
	Прыжок в высоту способом (перешагивания), Беседа: самоконтроль
	Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 7 минут.
	Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин. Футбол. РК
	Челночный бег 3 x 10 метров.

	Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров
	Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин. Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям
	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3 x 10 метров, медленный бег до 5 минут.
	Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол.
	Эстафетный бег.

7 класс

Название раздела	ТЕМА

Легкая атлетика

«Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, низкий старт.

Низкий старт, бег по дистанции .

Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.

Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции.

Техника бега на короткие дистанции.

Бег 60 метров Техника прыжка в длину с разбега. Футбол

Техника прыжка в длину с разбег

Бег 60 метров, прыжки в длину с места.

Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы.

Метание мяча на результат, Бег 4 мин.

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи.

Эстафетный бег.

Беседа: психические процессы в обучении.

Прыжок в длину с разбега. бег 5 минут.

Прыжок в высоту способом (перешагивания), Футбол.

Прыжок в высоту способом (перешагивания) Футбол.

Прыжок в высоту способом (перешагивания).

Бег 1000 метров, без учета времени.

Бег 1500 м. мальчики 1000 метров девочки.

Легко атлетическое многоборье класса.

Многоборье класса правило судейства.

Техника безопасности на уроках по волейболу, прием мяча.

Передача мяча над собой, после перемещения.

Передача мяча над собой, после. Двухсторонняя игра.

Спортивные игры

Прием мяча в парах, обучение подачи мяча.

Верхняя, нижняя передача мяча. Разновидности подач мяча.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Передача мяча в парах через сетку. подача мяча.

Передача мяча в парах через сетку. Игра в зоне № 3.

Прием мяча после подачи в зону № 3.

Командно тактические действия в нападении. Подача мяча.

Игра в нападении. Нападающий удар.

Игра в нападении. Учебная игра.

Позиционное нападение. Нападающий удар.

Обучение игры в зоне № 3. Учебная игра

Прямой нападающий удар. Техника игры в зоне № 3

Техника игры (углом вперед), прием мяча.

Техника игры углом вперед. Прием мяча после подачи

Игра в защите. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Техника игры в защите прием м. после подачи Тренировочная игра.

Техника игры в нападении. наподдающий удар.

Двухсторонняя игра по правилам, судейство игры

Техника безопасности на уроках по гимнастики, акробатические упражнения.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики).

Стойка на голове из упора присев силой. Акробатические упражнения.

Длинный кувырок вперед. Проверка домашнего задания. РК

Акробатические элементы(кувырок вперед, назад.

Упражнения на высокой перекладине. Беседа: История возникновения и формирования физической культуры.

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Стойка на голове из упора присев силой.

Стойка на голове из упора присев силой.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатика, опорный прыжок гимнастического через козла.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Стойка на голове из упора присев силой.

Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.

Совершенствования упражнений с элементами акробатики.

Опорные прыжки через гимнастического козла.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Строевые упражнения. Совершенствование упражнений на высокой перекладине (мальчики).

Акробатика (девочки).

Соревнования класса по гимнастическому многоборью. РК

Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Повторение элементов изученных в 6 классе. Учебная игра.

Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.

Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.

Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра

Броски мяча в движении. Учебная игра

Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра.

Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника.

Постановка заслона, выбивание мяча у соперника.

Учебная игра (мини баскетбол).

Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок.
Учебная игра.

Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.

Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в

нападении. Учебная игра. РК

Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.

Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Игра 2-3 человека.

Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.

Командно тактические действия при игре баскетбол

Правило судейства, тактика- тактические действия в игре.

двухсторонняя игра.

Правило судейства, тактика- тактические действия в игре.

двухсторонняя игра.

Соревнования класса по мини баскетболу, судейство.

Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, 30 метров с низкого старта.

Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, Беседа: влияние возрастных особенностей организма.

Совершенствование бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.

Бег 30 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега. Футбол

Техника прыжка в длину с разбега. Беседа: Роль опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений.

Бег 30 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.

Метание мяча на дальность

прыжок в длину с разбега на результат. РК

Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы в управлении движениями, регуляция систем организма.

Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин.

Футбол. РК

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров

Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.

Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям

Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол.

Прыжок в высоту способом (перешагивания), Беседа: самоконтроль

Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 7 минут.кросс.

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров

Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.

Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям

Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3 x 10 метров, медленный бег до 5 минут.

РК Русская лапта.

Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол.

8 класс

Название раздела	ТЕМА
Легкая атлетика	<p>«Техника безопасности на уроках по легкой атлетике, низкий старт.</p> <p>Низкий старт, бег по дистанции .</p> <p>Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.</p> <p>Техника низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции.</p> <p>Бег 60 метров Техника прыжка в длину с разбега. Футбол</p> <p>Техника прыжка в длину с разбег</p> <p>Бег 60 метров, прыжки в длину с места.</p> <p>Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы.</p>

Метание мяча на результат, Бег 4 мин.

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи.

Эстафетный бег.

Беседа: психические процессы в обучении.

Прыжок в длину с разбега. бег 5 минут.

Прыжок в высоту способом (перешагивания), Футбол.

Прыжок в высоту способом (перешагивания) Футбол.

Прыжок в высоту способом (перешагивания).

Бег 1000 метров, без учета времени.

Бег 1500 м. мальчики 1000 метров девочки.

Легко атлетическое многоборье класса.

Многоборье класса правило судейства.

Спортивные игры

Техника безопасности на уроках по волейболу, прием мяча.

Передача мяча над собой, после перемещения.

Передача мяча над собой, после. Двухсторонняя игра.

Прием мяча в парах, обучение подачи мяча.

Верхняя, нижняя передача мяча. Разновидности подач мяча.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

Передача мяча в парах через сетку. подача мяча.

Передача мяча в парах через сетку. Игра в зоне № 3.

Прием мяча после подачи в зону № 3.

Командно тактические действия в нападении. Подача мяча.

Игра в нападении. Нападающий удар.

Игра в нападении. Учебная игра.

Позиционное нападение. Нападающий удар.

Обучение игры в зоне № 3. Учебная игра

Прямой нападающий удар. Техника игры в зоне № 3

Техника игры (углом вперед), прием мяча.

Техника игры углом вперед. Прием мяча после подачи

Игра в защите. Прием мяча после подачи. Учебная игра.

Техника игры в защите прием м. после подачи Тренировочная игра.

Техника игры в нападении. наподдающий удар.

Двухсторонняя игра по правилам, судейство игры

Техника безопасности на уроках по гимнастики, акробатические упражнения.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики).

Стойка на голове из упора присев силой. Акробатические упражнения.

Длинный кувырок вперед. Проверка домашнего задания. РК

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические элементы(кувырок вперед, назад.

Упражнения на высокой перекладине. Беседа: История возникновения и формирования физической культуры.

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Стойка на голове из упора присев силой.

Стойка на голове из упора присев силой.

Акробатика, опорный прыжок гимнастического через козла.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Стойка на голове из упора присев силой.

Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.

Совершенствования упражнений с элементами акробатики.

Опорные прыжки через гимнастического козла.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики) акробатические связки (девочки)

Строевые упражнения. Совершенствование упражнений на высокой перекладине (мальчики).

Акробатика (девочки).

Соревнования класса по гимнастическому многоборью. РК

Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Повторение элементов изученных в 7 классе. Учебная игра.

Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.

Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.

Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра

Броски мяча в движении. Учебная игра

Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание

мяча у соперника. Учебная игра.

Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника.

Постановка заслона, выбивание мяча у соперника.

Учебная игра (мини баскетбол).

Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок.
Учебная игра.

Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.

Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в нападении. Учебная игра. РК

Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.

Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Игра 2-3 человека.

Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.

Командно тактические действия при игре баскетбол

Правило судейства, тактика- тактические действия в игре.
двухсторонняя игра.

Правило судейства, тактика- тактические действия в игре.
двухсторонняя игра.

Соревнования класса по мини баскетболу, судейство.

Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, 30 метров с

низкого старта.

Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, Беседа: влияние возрастных особенностей организма.

Совершенствование бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.

Бег 30 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега. Футбол

Техника прыжка в длину с разбега. Беседа: Роль опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений.

Бег 60 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.

Метание мяча на дальность

прыжок в длину с разбега на результат. РК

Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы в управлении движениями, регуляция систем организма.

Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин.

Футбол. РК

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров

Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.

Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям

Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол.

Прыжок в высоту способом (перешагивания), Беседа: самоконтроль

Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 7 минут.кросс.

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров

Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.

Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям

Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3 x 10 метров, медленный бег до 5 минут.

РК Русская лапта.

	Прыжок в высоту способом (перешагивания), медленный бег до 6 минут. Футбол.
--	---

9 класс

Название раздела	ТЕМА
------------------	------

Легкая атлетика

«Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции.

Совершенствование бега на короткие дистанции.

Бег 60 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега..

Техника прыжка в длину с разбега.

Бег 60 метров, прыжки в длину с места.

Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы

Метание гранаты на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин.

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи.

Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 5 мин.

Прыжок в длину с разбега, Русская лапта.

Прыжок в высоту способом (перешагивания),

Прыжок в высоту способом (перешагивания),

Прыжок в высоту способом (перешагивания),

Бег 2000 метров.

Шестиминутный бег.

Бег 1500м

Легко атлетическое многоборье класса.

Техника безопасности на уроках по волейболу, передача мяча

Передача мяча над собой, после перемещения Беседа:

Спортивные игры

особенности обучения.

Передача мяча над собой, после перемещения

Передача мяча над собой после перемещения.

Прием мяча в парах. Подача мяча. Учебная игра.

Верхняя передача мяча. Беседа личная гигиена в процессе занятий.

Передача мяча в парах. учебная игра .

Передачи мяча в парах, через сетку, игра в зоне №3.

Передача мяча в парах через сетку . игра в зону № 3

Прием мяча после подачи

в зону № 3

Командно тактические действия в нападении.

Игра в нападении. Нападающий удар.

Позиционное нападение. Нападающий удар.

Обучение игре в зоне №3, комбинационные действия.

Прямой нападающий удар. Техника игры в зоне 3.

Правило судейства игры, учебная игра.

Техника игры прием мяча после подачи. Учебная игра.

Игра в защите. Прием мяча после подачи, Учебная игра.

Техника игры в защите прием мяча. после подачи.

Техника игры в нападении. наподдающий удар.

Двухсторонняя игра по правилам.

Техника безопасности на уроках по гимнастики, акробатика.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические упражнения. (девочки)

Длинный кувырок вперед. Опорные прыжки через гимнастического козла.

Гимнастика с элементами акробатики

Акробатические элементы(кувырок вперед, назад.

Упражнения на высокой перекладине. вис девочки.

Акробатика, опорный прыжок через гимнастического козла в ширину способом: ноги врозь.

Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла в длину.

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Стойка на голове из упора присев силой.

Стойка на голове из упора присев силой.

Акробатика девушки, опорный прыжок юноши.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Опорный прыжок. Прыжок через коня в длину (мальчики).

Совершенствование упражнений с элементами акробатики

Опорный прыжок : согнув ноги через гимнастического козла.

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки).

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки).

Стойка на голове из упора присев силой (мальчики)акробатические связки (девочки)

Строевые упражнения. Совершенствование упражнений на высокой перекладине (мальчики).

Акробатика (девочки).

Соревнования класса по гимнастическому многоборью. РК

Техника безопасности на уроках по спортивным играм (баскетбол). Повторение элементов изученных в 8 классе. Учебная игра.

Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.

Ведение мяча, передача мяча на месте , после перемещения. Учебная игра.

Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра.

Передача мяча в движении. Броски мяча в движении. Учебная игра

Броски мяча в движении. Учебная игра

Техника броска в движении с сопротивлением защитника. Постановка заслона, выбивание мяча у соперника. Учебная игра.

РК

Бросок мяча в движении с сопротивлением защитника.

Постановка заслона, выбивание мяча у соперника.

Учебная игра (мини баскетбол).

Броски мяча со средней дистанции, Понятие траектория полета. Штрафной бросок.
Учебная игра.

Броски мяча со средней дистанции. Штрафной бросок. Техника игры в защите. Учебная игра.

Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением защитника Техника игры в

Спортивные игры

нападении. Учебная игра. РК

Взаимодействие игроков в нападении. Быстрый прорыв. Учебная игра.

Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Игра 2-3 человека.

Индивидуальные действия в нападении Техника игры в защите. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в нападении. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.

Тактико-тактические действия при игре в защите. Учебная игра.

Командно тактические действия при игре баскетбол

Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. двухсторонняя игра.

Легкая атлетика

Правило судейства, тактика- тактические действия в игре. двухсторонняя игра.

Соревнования класса по мини баскетболу, судейство.

Т. безопасности на уроках по легкой атлетике, техника низкого старта, стартовый разгон, финиширование, бег 30 м.с низкого старта.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, 30 метров с низкого старта.

Беседа: Первая медицинская помощь при травмах.

Совершенствование низкого старта, стартового разгона, бег по дистанции, Беседа: влияние возрастных особенностей организма.

Совершенствование бега на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки. РК

Бег 30 метров с хода, Техника прыжка в длину с разбега. Футбол

Техника прыжка в длину с разбега. Беседа: Роль опорно-двигательного аппарата при выполнении физических упражнений.

Бег 60 метров, прыжки в длину с места. Прохождение полосы препятствий.

Метание мяча на дальность

прыжок в длину с разбега на результат. РК

Прохождение полосы препятствий. Беседа: Значение нервной системы в управлении движениями, регуляция систем организма.

Метание мяча на результат, Бег в медленном темпе до 4 мин. Футбол. РК

Челночный бег 3 x 10 метров.

Передача эстафетной палачи, бег 4 x 60, 4 x 100 метров

Эстафетный бег, Бег в медленном темпе до 4,5 мин.

Беседа: психические процессы в обучении двигательным действиям.

Тематическое планирование с указанием количества часов , отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	3 часа
2	Лёгкая атлетика	36ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	20 ч
4	<u>Спортивные игры.</u> (Баскетбол) (Волейбол)	43

6 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	4 часа
2	Лёгкая атлетика	36ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	20ч
4	<u>Спортивные игры.</u>	<u>42</u>

7 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	2 часа
2	Лёгкая атлетика	30ч
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Спортивные игры.	<u>50ч</u>

8 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	4 часа
2	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	47

3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Лёгкая атлетика	31

9 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	3 часа
2	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	45
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Лёгкая атлетика	34

