

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11» г.о. Самара

РАССМОТРЕНА

методическим объединением учителей
физической культуры и основ
безопасности жизнедеятельности
методического совета
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,
протокол от 16.06.2016 № 04

СОГЛАСОВАНА

методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара,
протокол от 27.06.2016 № 05

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 29.08.2016 г. № 315-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5 - 9 классы

Программа составлена: учителями физической культуры Е.М. Рыжакиной, В.Ю. Синцовым

Программа проверена: заместителем директора по учебно-воспитательной работе Г.И.Барановой

г. Самара, 2016

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные правовые, другие документы, на основании и в соответствии с которыми разработана рабочая программа

1. Федеральный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 г.;
2. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара;
3. Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2014).

1.2. Цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета

Главной *целью* изучения физической культуры в 5-9 классах является формирование личных и социальных потребностей в сфере физической культуры, характеризующиеся способностью осуществлять самостоятельный и адекватный выбор и применение средств физической культуры для расширения двигательных возможностей человека, потребности бережно относиться к здоровью, всестороннего психофизического развития, самостоятельного определения способов организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие адаптационных возможностей организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание потребности соблюдения требований безопасности, личной и общественной гигиены;
2. совершенствование основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
3. совершенствование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями со спортивной, рекреационной и коррегирующей направленностью;
4. формирование потребности в регулярных занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение приемами контроля и самоконтроля;
5. совершенствование знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании патриотических, волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
6. углубление представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах;
7. совершенствование умений самостоятельно определять содержание и направленность индивидуальной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, средств и форм организации активного отдыха и досуга.

2. Общая характеристика учебного предмета

Курс физической культуры в 5-9 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предвещающим закрепление и совершенствование данного курса в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности.

3. Место учебного предмета в учебном плане

На реализацию данной программы отводится 510 часов для обязательного изучения предмета «Физическая культура» из расчета 3 часов в неделю. В 5 классе - 102 ч., в 6 классе - 102 ч., 7 классе - 102 ч., в 8 классе - 102 ч., в 9 классе - 102 ч.

Распределение часов по курсам физической культуры:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27

Итого	102	102	102	102	102
-------	-----	-----	-----	-----	-----

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий лично и социально значимое саморазвитие и самообразование;
- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека. **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;
- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;
- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;
- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;
- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;
- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенство

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка, длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам

Волейбол. Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности на 2016-2017 учебный год

5 класс

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№ п/п	Темы урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Введение. Основы знаний (1 ч)					
1.	Инструктаж по охране труда, техника безопасности на уроке физической культуры	1	01.09-10.09	<ul style="list-style-type: none"> - готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. - выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь применять технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной деятельности; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - мотивационная основа соблюдения техники безопасности и охране труда.
Тема 1. Легкая атлетика (23 ч)					
2.	Развитие скоростных способностей	1	01.09-10.09	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный
3.	Стартовый разгон	1	01.09-10.09		

4.	Высокий старт	1	01.09-10.09	<p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>-демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>- применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>- включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>	<p>интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность, прыжков в длину с места и разбега, в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ</p>
5.	Высокий старт. Бег со старта в гору.	1	01.09-10.09		
6.	Финальные усилия.	1	12.09-17.09		
7.	Эстафеты.	1	12.09-17.09		
8.	Развитие скоростных способностей	1	12.09-17.09		
9.	Развитие скоростной выносливости.	1	19.09-24.09		
10.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении	1	19.09-24.09		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.09-24.09		
12.	Метание мяча на дальность	1	26.09-01.10		
13.	Метание мяча на дальность	1	26.09-01.10		
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	26.09-01.10		
15.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	03.10-08.10		
16.	Прыжковые упражнения.	1	03.10-08.10		
17.	Прыжок в длину. Прыжок через 2 или 4 шага	1	03.10-08.10		

18.	Обучение набора разбега. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	1	10.10-15.10	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. - демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. - описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее 	<p>выполненных легкоатлетических действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
19	ОРУ. Прыжки в длину с разбега – на результат	1	10.10-15.10		
20	Челночный бег на результат.	1	10.10-15.10		
21	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	17.10-22.10		
22	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. 1000 м . Подвижная игра «Салки».	1	17.10-22.10		
23	Бег в равномерном темпе. 1000 м . Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1	17.10-22.10		
24	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	24.10-28.10		

				<p>самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>- применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
Тема 2. Спортивные игры, волейбол (18 ч)					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр	1	24.10-28.10	<p>-готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>- выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p>	<p>- мотивационная основа на занятия спортивными играми;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планировать свои действия при выполнении физических упражнений,</p>

26	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	07.11-12.11	<ul style="list-style-type: none"> -организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. - описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. -взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. -моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. -выполняют правила игры, 	<ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. • - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.
27	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	07.11-12.11		
28	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	07.11-12.11		
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	14.11-19.11		
30	Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	14.11-19.11		
31	Стойка игрока. Продвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	14.11-19.11		
32	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	21.11-26.11		
33	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафета.	1	21.11-26.11		
34	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1	21.11-26.11		
35	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в	1	28.11-03.12		

	определенных условиях.			уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. - применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.	
36	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1	28.11-03.12		
37	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини волейбол.	1	28.11-03.12		
38	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов.	1	05.12-10.12		
39	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага	1	05.12-10.12		
40	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1	05.12-10.12		
41	Учебная игра	1	12.12-17.12		
42	Учебная игра	1	12.12-17.12		
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	12.12-17.12	-готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе,	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный

44	Построение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	19.12-24.12	<p>подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>-выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют</p> <p>-знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>-описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>-описывают технику</p>	<p>интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами</p>
45	ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	1	19.12-24.12		
46	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	19.12-24.12		
47	ОРУ. Смешанные висы, висы прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	26.12-29.12		
48	ОРУ. Выполнение разученных элементов.	1	26.12-29.12		
49	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	11.01-14.01		
50	Упражнение для мышц брюшного пресса.	1	11.01-14.01		
51	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	16.01-21.01		
52	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	16.01-21.01		
53	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	1	16.01-21.01		

54	ОРУ с мячами.	1	23.01-28.01	<p>упражнений на гимнастическом бревне и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>-оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>-описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>акробатики;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
55	Перестроение колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	1	23.01-28.01		
56	Строевой шаг. Повороты на месте.	1	23.01-28.01		
57	Кувырок вперед.	1	30.01-04.02		
58	Кувырки вперед и назад.	1	30.01-04.02		
59	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.	1	30.01-04.02		
60	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	06.02-11.02		

				<p>-осваивают технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.</p> <p>-описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>-оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	
--	--	--	--	---	--

Тема 4. Спортивные игры, баскетбол (27 ч)					
61	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	06.02-11.02	-организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	- мотивационная основа на занятия спортивными играми;
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	06.02-11.02	-описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	-учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.
63	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	13.02-18.02	-взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
64	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	13.02-18.02	-моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	формирование и развитие двигательных качеств;
65	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1	13.02-18.02		- планировать свои действия при выполнении физических упражнений,
66	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	20.02-25.02		- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
67	Ловля и передача мяча	1	20.02-25.02		- адекватно воспринимать оценку учителя;
					-оценивать правильность выполнения двигательных действий.
					- осуществлять анализ выполненных игровых действий;

68	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача	1	20.02-25.02	<p>деятельности.</p> <p>-выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>-определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p>	<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p>
69	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	27.02-04.03	<p>- используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>
70	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	27.02-04.03	<p>- применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>-участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p>
71	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита.	1	27.02-04.03	<p>- используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>	
72	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	06.03-11.03		
73	Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	1	06.03-11.03		
74	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы	1	06.03-11.03		

	после двух шагов.				
75	Нападение быстрым прорывом.	1	13.03-18.03		
76	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	1	13.03-18.03		
77	Взаимодействие двух игроков.	1	13.03-18.03		
78	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1	20.03-24.03		
79	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1	20.03-24.03		
80	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	03.04-08.04		
81	Игровые задания.	1	03.04-08.04		
82	Выравнивание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	03.04-08.04		
83	Прыжки в верх из приседа. Учебная игра.	1	10.04-15.04		
84	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1	10.04-15.04		
85	Учебная игра.	1	10.04-15.04		
86	Игровые задания.	1	17.04-22.04		
87	Учебная игра.	1	17.04-22.04		

Тема 5. Кроссовая подготовка (15 ч)					
88	Бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты.	1	17.04-22.04	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1	24.04-29.04		
90	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку	1	24.04-29.04		
91	Бег от 200 до 1000 м.	1	24.04-29.04		
92	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	01.05-13.05		
93	Беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.	1	01.05-13.05		
94	ОРУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	01.05-13.05		
95	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	01.05-13.05		
96	Прыжок через 2 или 4 шага.	1	01.05-13.05		
97	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	15.05-20.05		

98	Беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).	1	15.05-20.05	<ul style="list-style-type: none"> -включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. -демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила 	<ul style="list-style-type: none"> оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; • - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
99	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	15.05-20.05		
100	Смешанное передвижение до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	22.05-27.05		
101	ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору.	1	22.05-27.05		
102	ОРУ. Беговые упражнения. Спортивные игры.	1	22.05-27.05		

				<p>безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none">-описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.- применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	
--	--	--	--	---	--

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№ п/п	Темы урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Введение. Основы знаний (1 ч)					
1.	Инструктаж по охране труда, техника безопасности на уроке физической культуры	1	01.09-10.09	<ul style="list-style-type: none"> - готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. - выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь применять технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной деятельности; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - мотивационная основа соблюдения техники безопасности и охране труда.
Тема 1. Легкая атлетика (23 ч)					
2.	Развитие скоростных способностей	1	01.09-10.09	<ul style="list-style-type: none"> -описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой
3.	Стартовый разгон	1	01.09-10.09		
4.	Высокий старт	1	01.09-10.09		

5.	Высокий старт. Бег со старта в гору.	1	01.09-10.09	<p>и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>-демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>- применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>- включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>- описывают технику выполнения прыжковых</p>	<p>атлетики.</p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность, прыжков в длину с места и разбега, в высоту;</p> <p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p>
6.	Финальные усилия.	1	12.09-17.09		
7.	Эстафеты.	1	12.09-17.09		
8.	Развитие скоростных способностей	1	12.09-17.09		
9.	Развитие скоростной выносливости.	1	19.09-24.09		
10.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении	1	19.09-24.09		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.09-24.09		
12.	Метание мяча на дальность	1	26.09-01.10		
13.	Метание мяча на дальность	1	26.09-01.10		
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	26.09-01.10		
15.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	03.10-08.10		
16.	Прыжковые упражнения.	1	03.10-08.10		
17.	Прыжок в длину. Прыжок через 2 или 4 шага	1	03.10-08.10		
18.	Обучение набора разбега. Прыжки в длину с 5 – 7	1	10.10-15.10		

	шагов разбега			<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>- демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>- описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением,</p>	<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
19	ОРУ. Прыжки в длину с разбега – на результат	1	10.10-15.10		
20	Челночный бег на результат.	1	10.10-15.10		
21	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	17.10-22.10		
22	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. 1000 м . Подвижная игра «Салки».	1	17.10-22.10		
23	Бег в равномерном темпе. 1000 м . Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1	17.10-22.10		
24	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	24.10-28.10		

				<p>выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>- применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
Тема 2. Спортивные игры, волейбол (18 ч)					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр	1	24.10-28.10	<p>- готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>- выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.</p>	<p>- мотивационная основа на занятия спортивными играми;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планировать свои действия при выполнении физических упражнений,</p>
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	07.11-12.11	- организуют совместные занятия	- учитывать правило в планировании и контроле

27	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	07.11-12.11	<p>волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>- описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>- моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>- выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют</p>	<p>способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных игровых действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p>
28	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	07.11-12.11		
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	14.11-19.11		
30	Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	14.11-19.11		
31	Стойка игрока. Продвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	14.11-19.11		
32	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	21.11-26.11		
33	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафета.	1	21.11-26.11		
34	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1	21.11-26.11		
35	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1	28.11-03.12		
36	Ознакомление с техникой	1	28.11-03.12		

	выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.			своими эмоциями. - применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.	
37	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини волейбол.	1	28.11-03.12		
38	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов.	1	05.12-10.12		
39	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага	1	05.12-10.12		
40	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1	05.12-10.12		
41	Учебная игра	1	12.12-17.12		
42	Учебная игра	1	12.12-17.12		
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	12.12-17.12	- готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
44	Построение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	19.12-24.12		

45	ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	1	19.12-24.12	<p>условиями.</p> <p>-выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют</p> <p>-знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>-описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>-описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют</p>	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению</p>
46	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	19.12-24.12		
47	ОРУ. Смешанные висы, висы прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	26.12-29.12		
48	ОРУ. Выполнение разученных элементов.	1	26.12-29.12		
49	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	11.01-14.01		
50	Упражнение для мышц брюшного пресса.	1	11.01-14.01		
51	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	16.01-21.01		
52	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	16.01-21.01		
53	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	1	16.01-21.01		
54	ОРУ с мячами.	1	23.01-28.01		
55	Перестроение колонны по два и по четыре в колонну	1	23.01-28.01		

	по одному. Прыжок ноги врозь.			гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	комплексов общеразвивающих упражнений.
56	Строевой шаг. Повороты на месте.	1	23.01-28.01	-осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	- уметь слушать и вступать в диалог;
57	Кувырок вперед.	1	30.01-04.02		
58	Кувырки вперед и назад.	1	30.01-04.02		
59	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.	1	30.01-04.02	-оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
60	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	06.02-11.02	-описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
				-осваивают технику гимнастических упражнений на	

				<p>перекладине, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.</p> <p>-описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>-оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>	
Тема 4. Спортивные игры, баскетбол (27 ч)					

61	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	06.02-11.02	-организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении физических упражнений, - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в процесс выполнения
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	06.02-11.02	-описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	
63	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	13.02-18.02	-взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.	
64	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	13.02-18.02	-моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
65	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1	13.02-18.02	-выполняют правила игры,	
66	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	20.02-25.02		
67	Ловля и передача мяча	1	20.02-25.02		
68	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на	1	20.02-25.02		

	месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача			уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. -определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	заданий; - выразить творческое отношение к выполнению заданий.
69	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	27.02-04.03	- используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
70	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	27.02-04.03	- применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	-участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.
71	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита.	1	27.02-04.03	- используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
72	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	06.03-11.03		
73	Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	1	06.03-11.03		
74	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	06.03-11.03		

75	Нападение быстрым прорывом.	1	13.03-18.03		
76	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	1	13.03-18.03		
77	Взаимодействие двух игроков.	1	13.03-18.03		
78	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1	20.03-24.03		
79	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1	20.03-24.03		
80	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	03.04-08.04		
81	Игровые задания.	1	03.04-08.04		
82	Выравнивание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	03.04-08.04		
83	Прыжки в верх из приседа. Учебная игра.	1	10.04-15.04		
84	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1	10.04-15.04		
85	Учебная игра.	1	10.04-15.04		
86	Игровые задания.	1	17.04-22.04		
87	Учебная игра.	1	17.04-22.04		
Тема 5. Кроссовая подготовка (15 ч)					

88	Бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты.	1	17.04-22.04	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. - включают беговые упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1	24.04-29.04		
90	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку	1	24.04-29.04		
91	Бег от 200 до 1000 м.	1	24.04-29.04		
92	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	01.05-13.05		
93	Беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.	1	01.05-13.05		
94	ОРУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	01.05-13.05		
95	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	01.05-13.05		
96	Прыжок через 2 или 4 шага.	1	01.05-13.05		
97	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	15.05-20.05		
98	Беговые упражнения.	1	15.05-20.05		

	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).			в различные формы занятий физической культурой, описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	выполнения двигательных действий.
99	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	15.05-20.05		- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
100	Смешанное передвижение до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	22.05-27.05		- активно включаться в процесс выполнения заданий
101	ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору.	1	22.05-27.05		● по лёгкой атлетике;
102	ОРУ. Беговые упражнения. Спортивные игры.	1	22.05-27.05	исправлением типичных ошибок. -демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. -описывают технику	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

				<p>метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>- применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	--	---	--

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№ п/п	Темы урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Введение. Основы знаний (1 ч)					
1.	Инструктаж по охране труда, техника безопасности на уроке физической культуры	1	01.09-10.09	<ul style="list-style-type: none"> - готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. - выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь применять технику безопасности на занятиях по физической культуре и в повседневной деятельности; - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - мотивационная основа соблюдения техники безопасности и охране труда.
Тема 1. Легкая атлетика (23 ч)					
2.	Развитие скоростных способностей	1	01.09-10.09	<ul style="list-style-type: none"> -описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой
3.	Стартовый разгон	1	01.09-10.09		
4.	Высокий старт	1	01.09-10.09		

5.	Высокий старт. Бег со старта в гору.	1	01.09-10.09	и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. -демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. - применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. - включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. - описывают технику выполнения прыжковых	атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность, прыжков в длину с места и разбега, в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
6.	Финальные усилия.	1	12.09-17.09		
7.	Эстафеты.	1	12.09-17.09		
8.	Развитие скоростных способностей	1	12.09-17.09		
9.	Развитие скоростной выносливости.	1	19.09-24.09		
10.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении	1	19.09-24.09		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей	1	19.09-24.09		
12.	Метание мяча на дальность	1	26.09-01.10		
13.	Метание мяча на дальность	1	26.09-01.10		
14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	26.09-01.10		
15.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	03.10-08.10		
16.	Прыжковые упражнения.	1	03.10-08.10		
17.	Прыжок в длину. Прыжок через 2 или 4 шага	1	03.10-08.10		
18.	Обучение набора разбега. Прыжки в длину с 5 – 7	1	10.10-15.10		

	шагов разбега			<p>упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>- демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>- взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>- описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением,</p>	<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>
19	ОРУ. Прыжки в длину с разбега – на результат	1	10.10-15.10		
20	Челночный бег на результат.	1	10.10-15.10		
21	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	17.10-22.10		
22	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. 1000 м . Подвижная игра «Салки».	1	17.10-22.10		
23	Бег в равномерном темпе. 1000 м . Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	1	17.10-22.10		
24	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1	24.10-28.10		

				<p>выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>- применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
Тема 2. Спортивные игры, волейбол (18 ч)					
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр	1	24.10-28.10	<p>- готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>- выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют.</p>	<p>- мотивационная основа на занятия спортивными играми;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p> <p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</p> <p>- планировать свои действия при выполнении физических упражнений,</p>
26	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	07.11-12.11	- организуют совместные занятия	- учитывать правило в планировании и контроле

27	Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	07.11-12.11	волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. - описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных игровых действий;
28	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	07.11-12.11		
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	14.11-19.11		
30	Передача мяча. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	14.11-19.11	и устраняют типичные ошибки. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.	- активно включаться в процесс выполнения заданий; - выразить творческое отношение к выполнению заданий.
31	Стойка игрока. Продвижение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	14.11-19.11		
32	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	21.11-26.11	- моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. - выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.
33	Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафета.	1	21.11-26.11		
34	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача.	1	21.11-26.11		
35	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.	1	28.11-03.12		
36	Ознакомление с техникой	1	28.11-03.12		

	выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.			своими эмоциями. - применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.	
37	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Игра в мини волейбол.	1	28.11-03.12		
38	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов.	1	05.12-10.12		
39	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага	1	05.12-10.12		
40	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	1	05.12-10.12		
41	Учебная игра	1	12.12-17.12		
42	Учебная игра	1	12.12-17.12		
Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)					
43	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	12.12-17.12	- готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
44	Построение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	19.12-24.12		

45	ОРУ. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	1	19.12-24.12	<p>условиями.</p> <p>-выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют</p> <p>-знают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>-описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению</p> <p>-описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и составляют</p>	<p>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;</p> <p>- выразить творческое отношение к выполнению</p>
46	ОРУ в движении. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1	19.12-24.12		
47	ОРУ. Смешанные висы, висы прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	26.12-29.12		
48	ОРУ. Выполнение разученных элементов.	1	26.12-29.12		
49	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	11.01-14.01		
50	Упражнение для мышц брюшного пресса.	1	11.01-14.01		
51	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	16.01-21.01		
52	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	16.01-21.01		
53	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	1	16.01-21.01		
54	ОРУ с мячами.	1	23.01-28.01		
55	Перестроение колонны по два и по четыре в колонну	1	23.01-28.01		

	по одному. Прыжок ноги врозь.			<p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-осваивают технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>-оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> <p>-описывают технику упражнений на гимнастической перекладине и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>-осваивают технику гимнастических упражнений на</p>	<p>комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог;</p> <p>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p>
56	Строевой шаг. Повороты на месте.	1	23.01-28.01		
57	Кувырок вперед.	1	30.01-04.02		
58	Кувырки вперед и назад.	1	30.01-04.02		
59	Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении.	1	30.01-04.02		
60	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	06.02-11.02		

				<p>перекладине, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.</p> <ul style="list-style-type: none">-описывают технику упражнений на гимнастических брусьях, составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.-осваивают технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.-оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	
Тема 4. Спортивные игры, баскетбол (27 ч)					

61	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком.	1	06.02-11.02	-организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	- мотивационная основа на занятия спортивными играми;
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	06.02-11.02	-описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	-учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.
63	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	13.02-18.02	-взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
64	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	1	13.02-18.02	-моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	формирование и развитие двигательных качеств;
65	Броски мяча двумя руками от груди с места.	1	13.02-18.02	-выполняют правила игры,	- планировать свои действия при выполнении физических упражнений,
66	Броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	1	20.02-25.02		- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
67	Ловля и передача мяча	1	20.02-25.02		- адекватно воспринимать оценку учителя;
68	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на	1	20.02-25.02		- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

	месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача			уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. -определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	заданий; - выразить творческое отношение к выполнению заданий.
69	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	27.02-04.03	- используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
70	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	27.02-04.03	- применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	-участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.
71	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита.	1	27.02-04.03	- используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.	
72	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	06.03-11.03		
73	Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	1	06.03-11.03		
74	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	1	06.03-11.03		

75	Нападение быстрым прорывом.	1	13.03-18.03		
76	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов.	1	13.03-18.03		
77	Взаимодействие двух игроков.	1	13.03-18.03		
78	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1	20.03-24.03		
79	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1	20.03-24.03		
80	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	03.04-08.04		
81	Игровые задания.	1	03.04-08.04		
82	Выравнивание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	03.04-08.04		
83	Прыжки в верх из приседа. Учебная игра.	1	10.04-15.04		
84	Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	1	10.04-15.04		
85	Учебная игра.	1	10.04-15.04		
86	Игровые задания.	1	17.04-22.04		
87	Учебная игра.	1	17.04-22.04		
Тема 5. Кроссовая подготовка (15 ч)					

88	Бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты.	1	17.04-22.04	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. - демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. - включают беговые упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность
89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	1	24.04-29.04		
90	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку	1	24.04-29.04		
91	Бег от 200 до 1000 м.	1	24.04-29.04		
92	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	01.05-13.05		
93	Беговые упражнения. Метание на заданное расстояние.	1	01.05-13.05		
94	ОРУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	01.05-13.05		
95	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	1	01.05-13.05		
96	Прыжок через 2 или 4 шага.	1	01.05-13.05		
97	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	15.05-20.05		
98	Беговые упражнения.	1	15.05-20.05		

	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).			в различные формы занятий физической культурой, описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	выполнения двигательных действий.
99	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	15.05-20.05		- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
100	Смешанное передвижение до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	1	22.05-27.05		- активно включаться в процесс выполнения заданий
101	ОРУ в движении. Бег с низкого старта в гору.	1	22.05-27.05		● по лёгкой атлетике;
102	ОРУ. Беговые упражнения. Спортивные игры.	1	23.05-27.05	исправлением типичных ошибок. -демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. - применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. - взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. -описывают технику	отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

				<p>метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>- применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
--	--	--	--	---	--

8 класс

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Тема 1 Легкая атлетика (17 ч.)					
1.	Легкая атлетика	17	01.09-10.09	Первичный инструктаж на	Знать требования

	Инструктаж по охране труда.	1		рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	инструкций.
2	Развитие скоростных способностей.	1	01.09-10.09	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Стартовый разгон	1	01.09-10.09	Осваивают бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
	Высокий старт	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Осваивают специальные	Уметь демонстрировать технику низкого старта

4				беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	
5	Высокий старт Бег со старта в гору	1	12.09-17.09	Выполняют бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
6	Финальное усилие.	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Выполняют специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
7	Эстафеты.	1	19.09-24.09	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
8	Развитие скоростных способностей.	1	19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
9	Развитие скоростной выносливости		19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать физические кондиции

		1		упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	(скоростную выносливость).
10	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.	1	26.09-01.10	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

				качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
12	Метание мяча на дальность.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.
13	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	03.10-08.10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.
14	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	03.10-08.10	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.

				вперед.	
15	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	03.10-08.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
16	Прыжок в длину с разбега.	1	10.10-15.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
17	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
Тема 2 Кроссовая подготовка (10 ч.)					

18	Развитие выносливости.	1	10.10-15.10	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега
19	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега
20	Развитие силовой выносливости	1	17.10-22.10	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
21	Преодоление препятствий	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции
22	Преодоление препятствий.	1	24.10-28.10	Преодоление	Уметь демонстрировать

	Бег с преодолением препятствий.			горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	физические кондиции
23	Переменный бег	1	24.10-28.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
24	Переменный бег – 10 минут.	1	24.10-28.10	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
25	Гладкий бег	1	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
26	Кроссовая подготовка	1	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции

27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.	1	07.11-12.11	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
Тема 3 Баскетбол (20 ч.)					
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	14.11-19.11	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	14.11-19.11	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)

30	Ловля и передача мяча.	1	14.11-19.11	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	21.11-26.11	<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

				месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	
32	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1	21.11-26.11	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
33	Ведение мяча	1	21.11-26.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений
34	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	28.11-03.12	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

				отскоком).	
35	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	28.11-03.12	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
36	Бросок мяча	1	28.11-03.12	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
37	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	05.12-10.12	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
38	Тактика свободного нападения	1	05.12-10.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты	Корректировка техники ведения мяча.

				<p>ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.</p>	
39	<p>Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»</p>	1	05.12-10.12	<p>Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита.</p> <p>Учебная игра</p>	<p>Корректировка техники ведения мяча.</p>
40	<p>Вырывание и выбивание мяча.</p>	1	12.12-17.12	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>

				расстояния из – под щита.	
41	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	12.12-17.12	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
43	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	19.12-24.12	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
44	Взаимодействие двух игроков	1	19.12-24.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия	Уметь выполнять ведение мяча в движении

				против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	
45	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1	19.12-24.12	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	
46	Игровые задания	1	26.12-29.12	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	26.12-29.12	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
Тема 4 Гимнастика (13 ч.)					

48	СУ. Основы знаний	1	26.12-29.12	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.</p>	
49	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	11.01-14.01	<p>Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.</p>	

50	Акробатические упражнения	1	11.01-14.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед.назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
51	Акробатические упражнения Упражнения на пресс.	1	11.01-14.01	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
52	Развитие гибкости	1	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
53	Развитие гибкости.	1	16.01-21.01	Прыжки «змейкой» через	Уметь демонстрировать

	Прыжки «змейкой» через скамейку			скамейку. Броски набивного мяча.	комплекс акробатических упражнений
54	Упражнения в висях и упорах.	1	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений
55	Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.	1	23.01-28.01	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на	Корректировка техники выполнения упражнений

				результат.	
56	Упражнения в вися и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1	23.01-28.01	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений
57	Развитие силовых способностей	1	23.01-28.01	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
58	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного	1	30.01-04.02	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на	Корректировка техники выполнения упражнений

	пресса			гибкость.	
59	Развитие координационных способностей	1	30.01-04.02	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений
60	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	30.01-04.02	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений

Тема 5 Волейбол (18 ч.)

61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	09.02-14.02	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
62	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	09.02-14.02	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная

63	Инструктаж Т/Б	1	09.02-14.02	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	16.02-21.02	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	
65	Прием и передача мяча.	1	16.02-21.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений

				Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	
66	Передача мяча в стену в движении.	1	16.02-21.02	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
67	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	23.02-28.02	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений

68	Нижняя подача мяча.	1	23.02-28.02	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
69	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1	23.02-28.02	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
70	Подвижная игра «Подай и попади».	1	02.03-07.03	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная

				<p>двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.</p> <p>Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p>	
71	Нападающий удар.	1	02.03-07.03	<p>Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.</p>	Уметь демонстрировать технику.
72	<p>Нападающий удар.</p> <p>Разбег, прыжок и отталкивание.</p>	1	02.03-07.03	Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.

73	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	1	09.03-14.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	Корректировка техники выполнения упражнений
74	Развитие координационных способностей.	1	09.03-14.03	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
75	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1	09.03-14.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений

76	Тактика игры.	1	16.03-21.03	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Корректировка техники выполнения упражнений
77	Тактика свободного нападения.	1	16.03-21.03	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
78	Тактика игры. Учебная игра.	1	16.03-21.03	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
Тема 6 Баскетбол (7 ч.)					
79	Ведение мяча	1	20.03-24.03	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений
80	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	20.03-24.03	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

				ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	
81	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	20.03-24.03	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
82	Бросок мяча	1	03.04-08.04	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
83	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	03.04-08.04	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

				руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	
84	Тактика свободного нападения	1	03.04-08.04	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Корректировка техники ведения мяча.
85	Учебно-тренировочная игра	1	10.04-15.04	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
Тема 7 Гимнастика (5 ч.)					
86	Развитие силовых	1	10.04-15.04	ОРУ в движении. Специальные беговые	Корректировка техники

	способностей			упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	выполнения упражнений
87	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	10.04-15.04	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений
88	Развитие координационных способностей	1	17.04-22.04	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений

89	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	17.04-22.04	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений
90	Акробатические упражнения	1	17.04-22.04	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед-назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
Тема 8 Кроссовая подготовка (8 ч.)					
91	Высокий старт	1	24.04-29.04	Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
92	Высокий старт Бег со старта в гору	1	24.04-29.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	Демонстрировать технику низкого старта

				ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	
93	Финальное усилие.	1	24.04-29.04	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
94	Эстафеты.	1	03.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
95	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1	03.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
96	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1	03.05-13.05	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

				МНОГО СКОКИ.	
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.05-20.05	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
98	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.05-20.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

Тема 9 Легкая атлетика (4 ч.)					
99	Легкая атлетика Метание мяча на дальность.	4 1	15.05-20.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.
100	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1	22.05-27.05	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	22.05-27.05	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.

102	Прыжок в длину с разбега.	1	22.05-27.05	Подведение итогов.	
-----	---------------------------	---	-------------	--------------------	--

9 класс

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Тема 1 Легкая атлетика (17 ч.)					
1.	Инструктаж по охране труда.	1	01.09-10.09	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций.

2	Развитие скоростных способностей.	1	01.09-10.09	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
3	Стартовый разгон	1	01.09-10.09	Осваивают бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
4	Высокий старт	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Осваивают специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
5	Высокий старт Бег со старта в гору	1	12.09-17.09	Выполняют бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта

6	Финальное усилие.	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Выполняют специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
7	Эстафеты.	1	19.09-24.09	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
8	Развитие скоростных способностей.	1	19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
9	Развитие скоростной выносливости	1	19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
10	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в	1	26.09-01.10	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные	Уметь демонстрировать физические кондиции

	движении.			беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	(скоростную выносливость).
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

12	Метание мяча на дальность.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать финальное усилие.
13	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	03.10-08.10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать технику в целом.
14	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	03.10-08.10	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.	1	03.10-08.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.

				разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
16	Прыжок в длину с разбега.	1	10.10-15.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
17	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Много скоки.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
Тема 2 Кроссовая подготовка (10 ч.)					
18	Развитие выносливости.	1	10.10-15.10	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега

19	Развитие выносливости. Смешанное передвижение	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега
20	Развитие силовой выносливости	1	17.10-22.10	Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
21	Преодоление препятствий	1	17.10-22.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции
22	Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	1	24.10-28.10	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции
23	Переменный бег	1	24.10-28.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать

				упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.	физические кондиции
24	Переменный бег – 10 минут.	1	24.10-28.10	Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции
25	Гладкий бег	1	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.
26	Кроссовая подготовка	1	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции
27	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.	1	07.11-12.11	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции
Тема 3 Баскетбол (20 ч.)					

28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	14.11-19.11	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	14.11-19.11	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)
30	Ловля и передача мяча.	1	14.11-19.11	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

				(в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	21.11-26.11	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

				отскоком от пола).	
32	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1	21.11-26.11	Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
33	Ведение мяча	1	21.11-26.11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений
34	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	28.11-03.12	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
35	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	28.11-03.12	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

36	Бросок мяча	1	28.11-03.12	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
37	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	05.12-10.12	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
38	Тактика свободного нападения	1	05.12-10.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после	Корректировка техники ведения мяча.

				ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	
39	Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	1	05.12-10.12	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
40	Вырывание и выбивание мяча.	1	12.12-17.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
41	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра	1	12.12-17.12	Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
42	Нападение быстрым	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые	Уметь выполнять ведение

	прорывом.			упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча.	мяча в движении.
43	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1	19.12-24.12	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
44	Взаимодействие двух игроков	1	19.12-24.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь выполнять ведение мяча в движении
45	Взаимодействие двух игроков Учебная игра.	1	19.12-24.12	Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	
46	Игровые задания	1	26.12-29.12	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты.	Уметь применять в игре

				Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	защитные действия
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	26.12-29.12	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
Тема 4. Гимнастика (13 ч.)					
48	СУ. Основы знаний	1	26.12-29.12	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые	Знать ТБ. Выполнять специальные беговые упражнения.

				упражнения. Упражнения на гибкость.	
49	СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.	1	09.01-14.01	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Выполнять специальные упражнения.
50	Акробатические упражнения	1	09.01-14.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
51	Акробатические упражнения	1	09.01-14.01	Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине,	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход

	Упражнения на пресс.			девушки – на низкой перекладине.	
52	Развитие гибкости	1	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
53	Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку	1	16.01-21.01	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений
54	Упражнения в висе и упорах.	1	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях)	Корректировка техники выполнения упражнений

				вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	
55	Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	23.01-28.01	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений
56	Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.	1	23.01-28.01	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц	Корректировка техники выполнения упражнений

				брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
57	Развитие силовых способностей	1	23.01-28.01	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
58	Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса	1	30.01-04.02	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений
59	Развитие координационных способностей	1	30.01-04.02	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на	Корректировка техники выполнения упражнений

				гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	
60	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	30.01-04.02	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений
Тема 5. Волейбол (18 ч.)					
61	Развитие скоростно- силовых способностей.	1	09.02-14.02	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком,	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная

				прыжком, падением).	
61	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	09.02-14.02	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
62	Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1	09.02-14.02	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная
63	Инструктаж Т/Б	1	09.02-14.02	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов	Выполнять упражнения с мячом.

				<p>техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.</p>	
64	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	16.02-21.02	<p>Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.</p>	Выполнять различные прыжки.
65	Прием и передача мяча.	1	16.02-21.02	<p>ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на</p>	Корректировка техники выполнения упражнений

				месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	
66	Передача мяча в стену в движении.	1	16.02-21.02	Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
67	Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	1	23.02-28.02	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	Корректировка техники выполнения упражнений
68	Нижняя подача мяча.	1	23.02-28.02	Верхняя прямая и нижняя	Корректировка техники

				подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча в правую и левую части площадки:	выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
69	Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.	1	23.02-28.02	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная
70	Подвижная игра «Подай и попади».	1	02.03-07.03	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная

				разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	
71	Нападающий удар.	1	02.03-07.03	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.	Уметь демонстрировать технику.
72	Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.	1	02.03-07.03	Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
73	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной	1	09.03-14.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через	Корректировка техники выполнения упражнений

	мишени». Учебная игра.			сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.	
74	Развитие координационных способностей.	1	09.03-14.03	Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
75	Развитие координационных способностей. Учебная игра..	1	09.03-14.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	Корректировка техники выполнения упражнений
76	Тактика игры.	1	16.03-21.03	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением	Корректировка техники выполнения упражнений

				траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	
77	Тактика свободного нападения.	1	16.03-21.03	Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений
78	Тактика игры. Учебная игра.	1	16.03-21.03	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
Тема 6 Баскетбол (7 ч.)					
79	Ведение мяча	1	20.03-24.03	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	Корректировка движений
80	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	20.03-24.03	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

				отскоком).	
81	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1	20.03-24.03	Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
82	Бросок мяча	1	03.04-08.04	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
83	Броски мяча двумя руками от груди с места	1	03.04-08.04	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
84	Тактика свободного нападения	1	03.04-08.04	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты	Корректировка техники ведения мяча.

				ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	
85	Учебно-тренировочная игра	1	10.04-15.04	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
Тема 7 Гимнастика (5 ч.)					
86	Развитие силовых способностей	1	10.04-15.04	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Корректировка техники выполнения упражнений
87	Развитие силовых	1	10.04-15.04	Упражнения на гибкость.	Корректировка техники

	способностей Упражнения для мышц брюшного пресса			Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	выполнения упражнений
88	Развитие координационных способностей	1	17.04-22.04	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений
89	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1	17.04-22.04	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений

90	Акробатические упражнения	1	17.04-22.04	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
Тема 8 Кроссовая подготовка (8 ч.)					
91	Высокий старт	1	24.04-29.04	Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта
92	Высокий старт Бег со старта в гору	1	24.04-29.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	Демонстрировать технику низкого старта
93	Финальное усилие.	1	24.04-29.04	Скоростной бег до 70 метров с передачей	Уметь демонстрировать финальное усилие в

				эстафетной палочки.	эстафетном беге.
94	Эстафеты.	1	03.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
95	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.	1	03.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
96	Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.	1	03.05-13.05	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и много скоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.05-20.05	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

				горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	
98	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	15.05-20.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
Тема 9 Легкая атлетика (4 ч.)					
99	Метание мяча на дальность.	1	15.05-20.05	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание	Уметь демонстрировать финальное усилие.

				теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
100	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.	1	22.05-24.05	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.
101	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	22.05-24.05	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
102	Прыжок в длину с разбега.	1	22.05-24.05	Подведение итогов.	

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету осуществляется в соответствии с содержанием Паспорта учебного кабинета МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара, составленного согласно Требованиям к оснащению образовательного процесса в средней школе. Паспорт учебного кабинета находится в папке «Паспорта учебных кабинетов и помещений» и доступен для работы в локальной информационной сети Гимназии.

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Рекомендации по оснащению учебного процесса

Для проведения занятий по физической культуре в 5-9 классах необходимы:

1. Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка или стадион, бассейн, зал для занятий ЛФК, при возможности – место для занятий в естественных условиях природы.
2. Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
3. Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
4. Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
5. Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком, душ.
6. Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
7. Инвентарь для фиксации результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
8. Учебники.

9. Справочные издания.

10. Сайты поддержки, интернет- ресурсы.

Методические пособия для учителя включают: программно-нормативные документы, тематическое планирование, методические пособия и рекомендации по изучению отдельных вопросов.