

Приложение
к Основной образовательной
программе основного общего образования
(ФГОС ООО)
областного государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №20
с углубленным изучением отдельных предметов г. Старого Оскола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета (курса))

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(уровень образования)

5-9 класс

(базовый)

Ф.И.О. учителя (преподавателя),
составившего рабочую учебную программу:

Толканев Д.С.,
учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Старый Оскол
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов (базовый уровень) составлена на основе Программы для основной (полной) школы (базовый уровень), авторы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

На изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 348 часа. Для изучения физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю, 70 часов в год, в 6 классе - 2 часа в неделю, 70 часов в год, в 7 классе - 2 часа в неделю, 70 часов в год, в 8 классе - 2 часа в неделю, 70 часов в год, в 9 классе- 2 часа в неделю, 68 часов. В авторской программе - 525 часов, материал уплотнен за счет тем, отведенных на повторение материала.

Программа реализуется в адресованном учащимся УМК:

5-7 класс - «Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021);

8-9 класс - «Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях(М.: Просвещение, 2021).

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий

в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении

в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с

различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и

способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Раздел II. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. 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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5 класс

Спортивно - оздоровительная деятельность-

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| Баскетбол | |
| <p>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p> | <p>Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> |
| <p>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</p> | <p>Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> |
| Теоретическая подготовка | |

| | |
|--|--|
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | Содержание материала |
|----------------------------------|--|
| На освоение строевых упражнений. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |
| На освоение | Сочетание различных положений рук, |

| | |
|---|--|
| общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 -3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. |

| | |
|---|--|
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; Основы выполнения гимнастических упражнений. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием |

| | |
|--|--|
| | гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |
| Волейбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |
| На освоение техники нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| Теоретическая подготовка | |

| | |
|--|--|
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры. Техника игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |

Программный материал по лапте

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча. | Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча. | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики | Индивидуальные, групповые и |

| | |
|---|---|
| игры | командные тактические действия в нападении и защите. |
| На развитие координационных способностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На знания о физической культуре. | Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. |

6 класс

Спортивно - оздоровительная деятельность

| Основная направленность | Содержание материала |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Баскетбол | |
| На овладение | Стойки игрока. Перемещения в стойке |

| | |
|--|---|
| техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение ловли и передач мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. |
| На освоение техники защитных действий. | Вырывание и выбивание мяча. |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; Нападение быстрым прорывом 1:0. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| На овладение игрой и комплексное развитие | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |

| | |
|--|--|
| психомоторных способностей. | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |
| Волейбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |
| На освоение техники приема и передач мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. |
| На освоение техники прямого нападающего удара. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| На освоение тактики игры. | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| На овладение игрой и комплексное развитие | Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее |

| | |
|---|--|
| психомоторных способностей. | обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. |

| | |
|--|---|
| | Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На освоение строевых упражнений. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг. Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров. | Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков. | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). |
| На освоение акробатических | Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. |

| | |
|--|--|
| упражнений. | |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |
| На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; Основы выполнения гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка |

| | |
|--------------------------|--|
| | снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

Программный материал по лапте

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча. | Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча. | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики | Индивидуальные, групповые и |

| | |
|---|---|
| игры | командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие координационных способностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре. | Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой. |
| На овладение организаторскими умениями. | Организация и проведение спортивной игры с учащимися сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; |

| | |
|--|--|
| | игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |
|--|--|

7 класс

Спортивно - оздоровительная деятельность

| Основная направленность | Содержание материала |
|--|---|
| Баскетбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | <p>Дальнейшее обучение технике движений. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | <p>Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> |
| На освоение ловли и передач мяча. | <p>Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> |
| На освоение техники ведения мяча. | <p>Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с</p> |

| | |
|--|--|
| | изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча. | Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м. |
| На освоение техники защитных действий. | Перехват мяча. |
| На освоение тактики игры. | Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. |
| Волейбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). |
| На освоение техники приема и передач мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м.от сетки. То же через сетку. |
| На освоение техники | Прямой нападающий удар после |

| | |
|---|--|
| прямого нападающего удара. | подбрасывания мяча партнером. |
| На освоение тактики игры. | Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками на месте и |

| | |
|--|--|
| | после перемещения вперед. Тоже через сетку. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры. Техника игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение). Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|--|
| На освоение строевых упражнений. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1 -3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. |
| На освоение и совершенствование висов | Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом |

| | |
|--|--|
| и упоров. | назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переверотом в упор на нижнюю жердь. |
| На освоение опорных прыжков. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см). |
| На освоение акробатических упражнений. | Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. |

| | |
|--|---|
| | Упражнения с предметами. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|--|
| На овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. |
| На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. |

| | |
|--|---|
| На овладение техникой кроссового бега. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. |
| На овладение техникой прыжка в высоту с разбега. | Процесс совершенствования прыжков в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. |
| На овладение техникой малого мяча метания в цель и на дальность. | <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> |
| Физическая подготовка | |
| На развитие выносливости. | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. |
| На развитие | Эстафеты, старты из различных исходных |

| | |
|---|--|
| скоростных способностей. | положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и личной гигиены. |

Программный материал по лапте

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча. | Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча. | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие координационных способностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с |

| | |
|--|--|
| | ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре. | Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой. |
| На овладение организаторскими умениями. | Организация и проведение спортивной игры с учащимися сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |

8 класс

Спортивно - оздоровительная деятельность

| Основная направленность | Содержание материала |
|-------------------------|----------------------|
|-------------------------|----------------------|

| Баскетбол | |
|--|--|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. |
| На освоение ловли и передач мяча. | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. |
| На освоение техники ведения мяча. | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. |
| На овладение техникой бросков мяча. | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. |
| На освоение техники защитных действий. | Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. |
| На освоение тактики игры. | Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. |
| Волейбол | |
| На овладение | Совершенствование техники |

| | |
|--|--|
| техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом. | передвижений, остановок, поворотов и стоек. |
| На освоение техники приема и передач мяча. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. |
| На освоение техники прямого нападающего удара. | Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. |
| На освоение тактики игры. | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей | Дальнейшее обучение технике движений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |
| На развитие выносливости | Дальнейшее развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные |

| | |
|---|--|
| | игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |
| Программный материал по гимнастике с элементами акробатики | |
| Основная направленность | Содержание материала |
| На освоение | Команда «Прямо!», повороты в движении |

| | |
|---|--|
| строевых упражнений. | направо, налево. |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | Совершенствование двигательных способностей. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров. | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки* из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. |
| На освоение опорных прыжков. | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). |
| На освоение акробатических упражнений. | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей. | Совершенствование координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с |

| | |
|--|---|
| | различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |
| На развитие гибкости. | Совершенствование двигательных способностей. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. |
| На овладение организаторскими умениями | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |
| Самостоятельные | Самостоятельное составление |

| | |
|----------|--|
| занятия. | простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |
|----------|--|

Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность | Содержание материала |
|--|---|
| На овладение техникой спринтерского бега. | Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. |
| На овладение техникой длительного бега. | Мальчики: бег в равномерном и темпе до 20 мин. Бег на 2000м. <i>Девочки: бег в равномерном и переменном темпе до 15мин. Бег на 1500м.</i> |
| На овладение техникой кроссового бега. | Бег по среднeperесеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции до 20 мин. мальчики, <i>до 15мин. девочки.</i> Вбегание и сбегание по склону. Смена направления бега на дистанции. Смешанное передвижение. |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. |
| На овладение техникой прыжка в высоту с разбега. | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. |
| На овладение техникой малого мяча метания в цель и на дальность. | Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — |

| | |
|---|--|
| | до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие выносливости. | Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей. |
| На развитие скоростных способностей. | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. |
| На развитие координационных способностей. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие |

| | |
|--|--|
| | выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и личной гигиены. |

Программный материал по лапте

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча. | Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча. | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |

| | |
|---|---|
| способностей. | |
| На освоение техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие координационных способностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре. | Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой. |
| На овладение организаторскими умениями. | Организация и проведение спортивной игры с учащимися сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для |

| | |
|--------------------------|--|
| | проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |

9 класс

Спортивно - оздоровительная деятельность

| Основная направленность | Содержание материала |
|--|---|
| Баскетбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение ловли и передач мяча. | Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, |

| | |
|--|--|
| | квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча. | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60м. |
| На освоение техники защитных действий. | Вырывание и выбивание мяча. |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков; Нападение быстрым прорывом 1:0. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| Волейбол | |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, перемещений и владения мячом. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. |
| На освоение техники приема и передач мяча. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку. |
| На освоение техники нижней прямой подачи. | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м. от сетки. |
| На освоение техники | Прямой нападающий удар после |

| | |
|---|--|
| прямого нападающего удара. | подбрасывания мяча партнером. |
| На освоение тактики игры. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2 3:2 3:3) и на укороченных площадках. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др. Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом, прыжками. Игровые упражнения типа 2:1 3:1 2:2 3:2 3:3. |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 мин. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками. |

| Теоретическая подготовка | |
|--|--|
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры. Техника ловли, передачи, ведения мяча или броска. Тактика нападения и защиты. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На освоение строевых упражнений. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. | Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями 1-3 кг. <i>Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</i> |
| На освоение и совершенствование висов и упоров. | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. <i>Девочки: смешанные висы; подтягивание</i> |

| | |
|--|--|
| | <i>из виса лежа.</i> |
| На освоение опорных прыжков. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). |
| На освоение акробатических упражнений. | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие координационных способностей. | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке, брусьях, перекладине, козле и коне. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |
| На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Знание гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; |

| | |
|--|--|
| | Основы выполнения гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения и программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|--|
| На овладение техникой спринтерского бега. | Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60 м. |
| На овладение техникой длительного бега. | Бег в равномерном и темпе до 12 мин. Бег на 1000м. |
| На овладение техникой кроссового бега. | Бег по среднепересеченной местности в чередовании с бегом на равнинных отрезках дистанции до 10 мин. Вбегание и сбегание по склону. |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. |

| | |
|--|--|
| с разбега. | |
| На овладение техникой малого мяча метания в цель и на дальность. | Метание теннисного мяча с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 6-8м. |
| Физическая подготовка | |
| На развитие выносливости. | Длительный бег до 15 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей. | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей с учетом возраста и половых особенностей. |
| На развитие скоростных способностей. | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. |
| На развитие координационных способностей. | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками. |
| Теоретическая подготовка | |
| На знания о физической культуре. | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие |

| | |
|--|--|
| | выносливости, быстроты, силы и координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и личной гигиены. |

Программный материал по лапте

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног). Увертывание кувырком. |
| На освоение техники ударов по мячу, подбора мяча. | Удар круглой битой снизу. Удар на дальность. Удар сверху круглой битой двумя руками. |
| На освоение техники броска и ловли мяча. | Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Броски мяча лежа. Варианты бросков и ловли мяча. |
| На овладение техникой перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |

| | |
|---|---|
| координационных способностей. | |
| На освоение техники защитных действий. | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). |
| На освоение тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Игра по правилам на площадках разных размеров. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника. |
| На развитие координационных способностей. | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, соревновательно-игровые задания, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. |
| На развитие выносливости. | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры. |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | Бег с ускорением, с изменением темпа, ритма, направления, из различных и.п. Подвижные игры с мячом и без мяча, эстафеты, игровые упражнения с набивным мячом. |
| На знания о физической культуре. | Правила игры. Техника безопасности при занятиях Русской лаптой. |
| На овладение организаторскими | Организация и проведение спортивной игры с учащимися сверстниками, судейство и |

| | |
|--------------------------|--|
| умениями. | комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия. | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. |

Программный материал по элементам единоборств

| Основная направленность | Содержание материала |
|---|---|
| На освоение техники владения приемами | Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. |
| На развитие координационных способностей | Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Силовые упражнения и единоборства в парах |
| На знания о физической культуре | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца |
| На освоение организаторских умений | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств |

| | |
|-------------------------|--|
| Самостоятельные занятия | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами |
|-------------------------|--|

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 5-х классов

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| Челночный бег 3x10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| Прыжки со скакалкой (1 мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |
| Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | 0 | 1 | 3 | 1 | 3 | 5 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |

| | |
|------------|-------------------|
| Бег 1000 м | Без учета времени |
|------------|-------------------|

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 6-х классов

| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|----|-----------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 6.0 | 5.4 | 5.0 | 6.2 | 5.6 | 5.2 |
| 2 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
| 3 | Челночный бег 3x10 м. | 9.3 | 8.8 | 8.3 | 9.7 | 9.1 | 8.8 |
| 4 | Бег 1000 м. | 5.40 | 5.00 | 4.20 | 6.00 | 5.20 | 4.40 |
| 5 | Бег 1500 м. | 8.10 | 7.50 | 7.30 | 8.40 | 8.20 | 8.00 |
| 6 | Прыжки в длину с места | 145 | 175 | 195 | 135 | 165 | 180 |
| 7 | Прыжки в длину с разбега | 270 | 330 | 360 | 230 | 280 | 330 |
| 8 | Метание мяча на дальность | 22 | 29 | 35 | 15 | 18 | 22 |
| 9 | Вис на согнутых руках | 9 | 20 | 28 | 5 | 12 | 20 |
| 10 | Подтягивания в висе | 4 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| 11 | Сгибание рук в упоре лежа | 11 | 18 | 25 | 4 | 8 | 12 |
| 12 | Наклон вперед | 1 | 6 | 10 | 3 | 9 | 15 |
| 13 | Поднимание туловища(1мин.) | 30 | 40 | 48 | 25 | 35 | 45 |
| 14 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | 95 | 105 | 110 | 125 | 135 |

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 7-х классов

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 7.2 | 6.5 | 5.8 | 7.3 | 6.7 | 6.0 |
| 2 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 10 |
| 3 | Бег 1000 м. | 7.00 | 6.00 | 5.20 | 7.10 | 6.40 | 6.00 |
| 4 | Прыжки в длину с места | 110 | 145 | 160 | 90 | 130 | 150 |
| 6 | Метание мяча в цель | 5 | 7 | 9 | 4.8 | 6.8 | 8.8 |
| 7 | Метание мяча на | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------|------|------|-----|------|------|------|
| | дальность | | | | | | |
| 8 | Подтягивания в висе | 2 | 10 | 18 | 2 | 6 | 12 |
| 9 | Сгибание рук в упоре лежа | 1 | 2 | 4 | 3 | 8 | 14 |
| 11 | Поднимание туловища(1мин.) | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 10 |
| 12 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 20 | 29 | 38 | 15 | 25 | 36 |
| 13 | Бег 60 м. | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 8-х классов

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|-----------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м. | 7.2 | 6.5 | 5.8 | 7.3 | 6.7 | 6.0 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м. | 10.4 | 10.0 | 9.1 | 11.3 | 10.7 | 9.9 |
| 3 | Бег 1000 м. | 7.00 | 6.00 | 5.20 | 7.10 | 6.40 | 6.00 |
| 4 | Прыжки в длину с места | 110 | 145 | 160 | 90 | 130 | 150 |
| 6 | Метание мяча в цель | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Метание мяча на дальность | | | | | | |
| 8 | Вис на согнутых руках | 2 | 10 | 18 | 2 | 6 | 12 |
| 9 | Подтягивания в висе | 1 | 2 | 4 | 3 | 8 | 14 |
| 10 | Сгибание рук в упоре лежа | 5 | 11 | 17 | 2 | 5 | 9 |
| 11 | Наклон вперед | 1 | 5 | 8 | 1 | 7 | 10 |
| 12 | Поднимание туловища(1мин.) | 20 | 29 | 38 | 15 | 25 | 36 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 25 | 35 | 50 | 50 | 60 | 70 |

Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9-х классов

| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|----|-----------------------------|----------|-------|-------|---------|------|------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Бег 30 м | 6.6 | 5.8 | 5.4 | 6.6 | 6.0 | 5.5 |
| 2 | Бег 60м | 11.7 | 11.2 | 10.6 | 12.1 | 11.4 | 10.9 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м | 9.9 | 9.3 | 8.8 | 10.3 | 9.8 | 9.1 |
| 4 | Бег 1000 м | 6.45 | 5.40 | 5.00 | 6.50 | 6.20 | 5.40 |
| 5 | Бег 2000 м | Без | учета | врем. | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 130 | 160 | 185 | 120 | 150 | 170 |
| 7 | Метание мяча на дальность | 17 | 21 | 26 | 12 | 15 | 17 |
| 8 | Вис на согнутых руках | 5 | 14 | 23 | 3 | 10 | 18 |
| 9 | Подтягивания в висе | 2 | 5 | 6 | 4 | 11 | 16 |
| 10 | Сгибание рук в упоре лежа | 9 | 15 | 21 | 4 | 7 | 16 |
| 11 | Наклон вперед | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 | 13 |
| 12 | Поднимание туловища(1мин.) | 25 | 35 | 44 | 20 | 30 | 38 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 45 | 70 | 90 | 95 | 115 | 125 |

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

5 класс

| № п/п | № урока в разделе | Наименование раздела (темы) и тем каждого урока | Часы учебного времени | УУД |
|-------------------------------|--------------------------|---|------------------------------|--|
| Лапта (6 ч) | | | | |
| 1 | 1 | Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта» | 1 | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. <i>Воспитательный компонент.</i> Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |
| 2 | 2 | Лапта. Ловля мяча после отскока, в прыжке. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | 1 | |
| 3 | 3 | Лапта. Входной контроль. Тестирование. Игра «лапта» | 1 | |
| 4 | 4 | Лапта. <i>Учебный норматив № 1. Бег 1000м.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Игра «лапта» | 1 | |
| 5 | 5 | Лапта. Русские народные игры. Ловля мяча, пас игроку. Игра «лапта» | 1 | |
| 6 | 6 | Лапта. Закрепление техники игры в лапту. Игра «лапта» | 1 | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 7 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. История лёгкой атлетики и имена выдающихся отечественных спортсменов. | 1 | Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа |
| 8 | 2 | Легкая атлетика. Высокий старт от 10 до 15 м. Игра | 1 | |

| | | | | | |
|--------------------------|----|---|---|---|--|
| | | «Пятнашки маршем» | | жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 9 | 3 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив № 2. Бег 30 м.</i> Игра «Кто быстрее» | 1 | | |
| 10 | 4 | Легкая атлетика. Скоростной бег до 40 м. Игра «лапта» | 1 | | |
| 11 | 5 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №3. Бег 60 м.</i> Игра «Футбол» | 1 | | |
| 12 | 6 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив № 4. Прыжки в длину с разбега.</i> Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | | |
| 13 | 7 | Легкая атлетика. Спортивные победы Елены Исинбаевой. Метание малого мяча. Игра «Третий лишний» | 1 | | |
| 14 | 8 | Легкая атлетика. Скоростной бег до 60 метров. Игра «Волк во рву» | 1 | | |
| 15 | 9 | Легкая атлетика. Спортсмены-олимпийцы Белгородской области. Игра «Караси и щука» | 1 | | |
| 16 | 10 | Легкая атлетика. Кросс до 15 минут. <i>Учебный норматив №5. Бег 1500 м.</i> Игра «Футбол» | 1 | | |
| 17 | 11 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Караси и щука» | 1 | | |
| 18 | 12 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №6. Бег 2000 м.</i> Игра «Футбол» | 1 | | |
| 19 | 13 | Легкая атлетика. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2016 г. Эстафеты. Игра «Хитрая лиса» | 1 | | |
| 20 | 14 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №7. Пресс за 1 минуту.</i> Игра «лапта» | 1 | | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | | |
| 21 | 1 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Запрещенное движение» | 1 | | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными |
| 22 | 2 | Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. История гимнастики и имена | 1 | | |

| | | | | |
|-------------------------|----|---|---|---|
| | | выдающихся отечественных спортсменов. | | двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. |
| 23 | 3 | Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Игра «Бой петухов» | 1 | Воспитательный компонент. |
| 24 | 4 | Гимнастика. Простые связки. Игра «Пионербол» | 1 | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| 25 | 5 | Гимнастика. Учебный норматив № 8. Подтягивание из виса лежа. Кувырок вперёд. Игра «Выбивало» | 1 | Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| 26 | 6 | Гимнастика. Что нужно делать для улучшения осанки. Кувырок назад. Игра «Ящерица» | 1 | Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. |
| 27 | 7 | Гимнастика. Стойка на лопатках. Игра «Выбивало» | 1 | Соблюдают правила соревнований |
| 28 | 8 | Гимнастика. Учебный норматив №9. Наклон вперед. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 29 | 9 | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Игра «Перестрелка». | 1 | |
| 30 | 10 | Гимнастика. Первая помощь при травмах. Мальчики: поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из виса лёжа. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 31 | 11 | Гимнастика. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Игра «Горячий мяч» | 1 | |
| 32 | 12 | Гимнастика. Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. | 1 | |
| Баскетбол (10 ч) | | | | |
| 33 | 1 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра. История баскетбола и имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. | 1 | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. |
| 34 | 2 | Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Перемещения в стойке приставными шагами. Игра «Горячий мяч» | 1 | Овладение основами |

| | | | | | |
|------------------------|----|--|---|---|------------|
| 35 | 3 | Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Третий лишний» | 1 | технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| 36 | 4 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту.</i> Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | 1 | | |
| 37 | 5 | Баскетбол. Рубежный контроль. Тестирование. Игра «Мяч капитану» | 1 | | |
| 38 | 6 | Баскетбол. Выступление сборной команды России по баскетболу на ОИ-2020. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка» | 1 | | |
| 39 | 7 | Баскетбол. Самоконтроль при занятиях физической культурой. <i>Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров.</i> Ведение мяча. Игра «Перестрелка» | 1 | | |
| 40 | 8 | Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | | |
| 41 | 9 | Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | | |
| 42 | 10 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках.</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. | | | |
| Волейбол (10 ч) | | | | | |
| 43 | 1 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. | 1 | | Расширение |

| | | | | |
|-------------------------------|----|--|---|---|
| | | История волейбола и имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. | | двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 44 | 2 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | 1 | <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 45 | 3 | Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пионербол» с 3 мячами | 1 | |
| 46 | 4 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 47 | 5 | Волейбол. Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 48 | 6 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 49 | 7 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 50 | 8 | Волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | 1 | |
| 51 | 9 | Волейбол. Выдающиеся волейболисты Белгородчины. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «Пионербол» с 3 мячами | 1 | |
| 52 | 10 | Волейбол. Учебный норматив №15. Подтягивание на перекладине из виса. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| Лёгкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 53 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Игра «лапта» | 1 | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих |
| 54 | 2 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Освоение упражнений для | 1 | |

| | | | | |
|----|----|---|---|---|
| | | организации самостоятельных тренировок. | | индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах. <i>Воспитательный компонент.</i> Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. |
| 55 | 3 | Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Медленный бег до 5 минут. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 56 | 4 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. | 1 | |
| 57 | 5 | Легкая атлетика. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2020 г. <i>Учебный норматив № 17. Бег 30 метров.</i> Игра «Футбол» | 1 | |
| 58 | 6 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №18. Прыжки в длину с места.</i> Игра «Футбол» | 1 | |
| 59 | 7 | Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | |
| 60 | 8 | Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. <i>Учебный норматив № 19. Бег 1000 м.</i> Игра «Футбол» | | |
| 61 | 9 | Легкая атлетика. Воспитание характера через тренировку выносливости. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Караси и щука» | | |
| 62 | 10 | Легкая атлетика. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | | |
| 63 | 11 | Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места. | | |
| 64 | 12 | Легкая атлетика. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. | | |
| 65 | 13 | Легкая атлетика. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2016 г. <i>Учебный</i> | | |

| | | | | |
|--------------------|----|---|--|---|
| | | <i>норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Хитрая лиса»</i> | | |
| 66 | 14 | Легкая атлетика. Кросс по пересечённой местности. Игра «Футбол» | | |
| Лапта (4 ч) | | | | |
| 67 | 1 | Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. История зарождения и развития «русской лапты». Игра «лапта» | | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| 68 | 2 | Лапта. Итоговый контроль. Тестирование. Игра «лапта» | | |
| 69 | 3 | Лапта. Выступление сборной команды России по футболу на ЧМ 2018. Способы переосаливания. Игра «лапта» | | |
| 70 | 4 | Лапта. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват). Игра «лапта» | | |

6 класс

| /п | № урока в разде ле | Наименование раздела и тем | Часы учебн ого време ни | УУД |
|--------------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| Лапта (4 ч) | | | | |
| 1 | 1 | Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта» | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. |
| 2 | 2 | Лапта. Ловля мяча после отскока. Ловля в прыжке. Подвижная игра «Салки с мячом». Влияние физических упражнений на основные | 1 | Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают |

| | | | | |
|-------------------------------|--------|---|---|---|
| | | системы организма. | | содержание и правила соревнований. |
| 3 | 3 | Лапта. Входной контроль. Тестирование. Игра «лапта» | 1 | <i>Воспитательный компонент.</i> |
| 4 | 4 | Лапта. <i>Учебный норматив № 1. Бег 1000м.</i> Народная игра «лапта». Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | 1 | Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 5 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта» | 1 | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. |
| 6 | 2 | Легкая атлетика. Высокий старт от 15 до 30м. Подвижная игра «Пятнашки маршем» | 1 | |
| 7 | 3 | Легкая атлетика. Бег с ускорением от 30 до 50м. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма | 1 | |
| 8 | 4 | Легкая атлетика. Скоростной бег до 50м. Народная игра «лапта». Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. | | |
| 9 | 5 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №2. Бег 30 м.</i> Спортивная игра «Футбол» | 1 | |
| 10 | 6 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200м. Игра «Футбол» | 1 | |
| 11 | 7 | Легкая атлетика. Спортсмены-олимпийцы Белгородской области. <i>Учебный норматив №3. Бег на 60 м.</i> Подвижная игра «Третий лишний» | 1 | |
| 12 | 8 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив № 4. Прыжок в длину с разбега.</i> Подвижная игра «Волк во рву» | 1 | |
| 13 | 9 | Легкая атлетика. Спортивные победы Сергея Бубка. Кросс до 15 минут. Спортивная игра «Футбол» | 1 | |
| 14 | 1 0 | Легкая атлетика. Урок-соревнование по лапте | 1 | |

| | | | | |
|--------------------------|---|--|---|---|
| 15 | 1 | Легкая атлетика. Спортивная игра «Футбол» | 1 | |
| 16 | 2 | Легкая атлетика. Учебный норматив №5. Бег 1500 м. Спортивная игра «Футбол» | 1 | |
| 17 | 3 | Легкая атлетика. Основные правила выполнения зарядки. Эстафеты. Игра «Хитрая лиса». Режим труда и отдыха. | 1 | |
| 18 | 4 | Легкая атлетика. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта» | 1 | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | |
| 19 | 1 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Олимпийские чемпионы СССР и России. | 1 | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. <i>Воспитательный компонент.</i> Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 20 | 2 | Гимнастика. Учебный норматив № 7. Подъём туловища, лёжа на спине за 30 с. Игра «Быстро по местам» | 1 | |
| 21 | 3 | Гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Игра «Бой петухов». Субъективные и объективные показатели самочувствия. | 1 | |
| 22 | 4 | Гимнастика. Спортивные достижения Светланы Хоркиной. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Игра «Пионербол». Утренняя гимнастика. | 1 | |
| 23 | 5 | Гимнастика. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Игра «Выбивало» | 1 | |
| 24 | 6 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Игра «Ящерица» | 1 | |
| 25 | 7 | Гимнастика. Выдающиеся отечественные гимнасты. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине из виса. Игра «Караси и щука» | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------|----|---|---|---|
| 26 | 8 | Гимнастика. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 27 | 9 | Гимнастика. Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Девочки: соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 28 | 10 | Гимнастика. <i>Учебный норматив № 9. Наклон вперед.</i> Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 80-100см). Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 29 | 11 | Гимнастика. Выдающиеся гимнасты СССР. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Игра «Горячий мяч» | 1 | |
| 30 | 12 | Гимнастика. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. | 1 | |
| Баскетбол (12 ч) | | | | |
| 31 | 1 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Выступление сборной команды России на международной арене. | 1 | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. |
| 32 | 2 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 10. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.</i> Перемещения в стойке приставными шагами. Игра «Горячий мяч» | 1 | |
| 33 | 3 | Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Третий лишний». | 1 | |
| 34 | 4 | Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол» | 1 | |
| 35 | 5 | Баскетбол. Рубежный контроль. | 1 | |

| | | | | |
|----|----|--|---|--|
| | | Тестирование. Игра «Мяч капитану» | | <i>Воспитательный компонент.</i> |
| 36 | 6 | Баскетбол. Учебный норматив № 11. Пресс 1 минута. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Игра «Перестрелка» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| 37 | 7 | Баскетбол. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2020 г. Ведение мяча. Игра «Перестрелка» | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |
| 38 | 8 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. Вредные привычки. Допинг. | 1 | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| 39 | 9 | Баскетбол. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3по 10м. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 40 | 10 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. | 1 | |
| 41 | 11 | Баскетбол. Ведение мяча. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. | | |
| 42 | 12 | Баскетбол. Учебный норматив №13. Вис на согнутых руках. Броски одной и двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола | | |
| | | Волейбол (12 ч) | | |
| 43 | 1 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Выступление сборной команды России на международной арене. | 1 | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 44 | 2 | Волейбол. Стойки игрока. Игра «Пионербол» | 1 | |
| 45 | 3 | Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Пионербол» с 3 мячами | 1 | |
| 46 | 4 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя | 1 | <i>Воспитательный</i> |

| | | | | |
|-------------------------------|--------|---|---|---|
| | | руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов» | | <i>компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 47 | 5 | Волейбол. Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 48 | 6 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 49 | 7 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 50 | 8 | Волейбол. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Степень утомления организма во время игровой деятельности | 1 | |
| 51 | 9 | Волейбол. Выступление сборной команды России по волейболу на Олимпийских играх 2012г. Закрепление тактики свободного нападения. Игра «Пионербол» с 3 мячами | 1 | |
| 52 | 1 0 | Волейбол. <i>Учебный норматив №15. Подтягивание на перекладине из виса . Игра «Караси и щука»</i> | 1 | |
| 53 | 1 1 | Волейбол. <i>Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 мин. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов»</i> | | |
| 54 | 1 2 | Волейбол. Правила личной гигиены. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. | | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 55 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта». Выступление сборной команды России на международной арене. | 1 | |
| 56 | 2 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Футбол» | 1 | |
| 57 | 3 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №17.</i> | 1 | |

| | | | | |
|--------------------|----|--|---|--|
| | | <i>Бег на 30 м. Игра «Третий лишний»</i> | | <p>способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах.</p> <p><i>Воспитательный компонент.</i></p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> |
| 58 | 4 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №18 . Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву»</i> | 1 | |
| 59 | 5 | Легкая атлетика. Выступление сборной команды России по легкой атлетике на Олимпийских играх 2016г. Кросс до 15 минут. Игра «Футбол» | 1 | |
| 60 | 6 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №19. Бег на 1000м.</i> Игра «Футбол» | 1 | |
| 61 | 7 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 10 минут. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 62 | 8 | Легкая атлетика. Минутный бег. Игра «Футбол». Сравнение физических упражнений, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. | 1 | |
| 63 | 9 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность.</i> Минутный бег. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 64 | 10 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «лапта». | 1 | |
| 65 | 11 | Легкая атлетика. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | |
| 66 | 12 | Легкая атлетика. Рекордсмены Мира в беге на короткую дистанцию. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. | | |
| 67 | 13 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «Хитрая лиса» | 1 | |
| 68 | 14 | Легкая атлетика. Кросс на 3км по пересечённой местности. Итоговый контроль. Тестирование. | 1 | |
| Лапта (2 ч) | | | | |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| 69 | 1 | Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта» | 1 | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <i>Воспитательный компонент.</i> Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| 70 | 2 | Лапта. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра «лапта» | 1 | |

7 класс

| /п | № ур ка в разд еле | Наименование раздела и тем | Часы учебн ого време ни | УУД |
|------------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|--|
| Лапта (4 часов) | | | | |
| 1 | 1 | Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта» | 1 | Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. <i>Воспитательный</i> |
| 2 | 2 | Лапта. Подвижные игры в СССР. Увертывание кувырком. Игра «Салки с мячом» | 1 | |
| 3 | 3 | Лапта. Входной контроль. Тестирование. Игра «лапта» | 1 | |
| 4 | 4 | Лапта. <i>Учебный норматив № 1. Бег 1000м.</i> | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------------|----|---|---|---|
| | | Игра «лапта» | | <i>компонент.</i> Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 5 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта» | 1 | Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| 6 | 2 | Легкая атлетика. Выдающиеся спортсмены легкоатлеты Белгородчины. Высокий старт от 30 до 40м. Игра «Пятнашки маршем» | 1 | |
| 7 | 3 | Легкая атлетика. Бег с ускорением от 40 до 60м. Игра «Кто быстрее» | 1 | |
| 8 | 4 | Легкая атлетика. Скоростной бег до 60м. Игра «лапта» | 1 | |
| 9 | 5 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №2. Бег на 30 м.</i> Игра «Футбол» | 1 | |
| 10 | 6 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Игра «Футбол» | 1 | |
| 11 | 7 | Легкая атлетика. Выступление сборной команды России по легкой атлетике на Олимпийских играх 2008 г. <i>Учебный норматив №3. Бег на 60 м.</i> Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 12 | 8 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега.</i> Игра «Волк во рву» | 1 | |
| 13 | 9 | Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 14 | 10 | Легкая атлетика. Спортивные победы Елены Исинбаевой. Кросс до 15 минут. Игра «Футбол» | 1 | |
| 15 | 11 | Легкая атлетика Бег с препятствиями и на местности. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 16 | 12 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №5. Бег</i> | 1 | |

| | | | | |
|--------------------------|----|--|---|--|
| | | на 1500 м. Игра «Футбол» | | |
| 17 | 13 | Легкая атлетика. Составление режима дня. Эстафеты. Игра «Хитрая лиса» | 1 | |
| 18 | 14 | Легкая атлетика. Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м. Игра «лапта» | 1 | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | |
| 19 | 1 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Запрещенное движение» | 1 | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. <i>Воспитательный компонент.</i> Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| 20 | 2 | Гимнастика. Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту. Игра «Быстро по местам» | 1 | |
| 21 | 3 | Гимнастика. Выдающиеся отечественные гимнасты. Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 22 | 4 | Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Игра «Пионербол» | 1 | |
| 23 | 5 | Гимнастика. Простые связки. Игра «Выбивало» | 1 | |
| 24 | 6 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Ящерица» | 1 | |
| 25 | 7 | Гимнастика. Выдающиеся гимнасты СССР. Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 26 | 8 | Гимнастика. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 27 | 9 | Гимнастика. Мальчики: передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 28 | 10 | Гимнастика. Выступление сборной команды России по гимнастике на ЧМ-2020. Учебный норматив № 9. Наклон вперед. Игра «Бой | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------|----|---|---|---|
| | | петухов» | | |
| 29 | 11 | Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу | 1 | |
| 30 | 12 | Гимнастика. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Игра «Пионербол» | 1 | |
| Баскетбол (10 ч) | | | | |
| 31 | 1 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра | 1 | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими |
| 32 | 2 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.</i> Игра «Горячий мяч» | 1 | |
| 33 | 3 | Баскетбол. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2016 г. Повороты без мяча и с мячом. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 34 | 4 | Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол» | 1 | |
| 35 | 5 | Баскетбол. Рубежный контроль. Тестирование. Игра «Мяч капитану» | 1 | |
| 36 | 6 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту.</i> Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 37 | 7 | Баскетбол. Выдающиеся спортсмены-баскетболисты СССР. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 38 | 8 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с пассивным противодействием. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | |
| 39 | 9 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров.</i> Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 40 | 10 | Баскетбол. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2020 г. Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Баскетбол» | 1 | |

| | | | | |
|------------------------|----|---|---|--|
| | | | | эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| Волейбол (10 ч) | | | | |
| 41 | 1 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Игра «Пионербол» | 1 | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| 42 | 2 | Волейбол. <i>Выдающиеся волейболисты Белгородчины. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках.</i> Игра «Пионербол» | 1 | |
| 43 | 3 | Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра «Пионербол» с 3 мячами | 1 | |
| 44 | 4 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 45 | 5 | Волейбол. <i>Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места.</i> Игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 46 | 6 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 47 | 7 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 48 | 8 | Волейбол. Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Прямой нападающий удар. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 49 | 9 | Волейбол. Передачи мяча над собой и через сетку. Игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 50 | 10 | Волейбол. Составление режима дня. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра «Ловкая подача». | 1 | |

| | | Элементы единоборств (4 ч) | | |
|----|---|---|---|---|
| 51 | 1 | Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Игра «Выталкивание из круга» | 1 | |
| 52 | 2 | Элементы единоборств. Старооскольская школа дзюдо и самбо. <i>Учебный норматив № 15. Подтягивание</i> . Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 53 | 3 | Элементы единоборств. <i>Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 минуту</i> . Игра «Часовые и разведчики» | 1 | |
| 54 | 4 | Элементы единоборств. Победы Федора Емельяненко на мировой арене. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах» | 1 | |
| | | Легкая атлетика (14 ч) | | |
| 55 | 1 | Легкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта» | 1 | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах. |
| 56 | 2 | Легкая атлетика. Правила личной гигиены. Метание теннисного мяча с места на дальность. Игра «Футбол» | 1 | |
| 57 | 3 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №17. Бег на 30 м</i> . Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 58 | 4 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места</i> . Игра «Волк во рву» | 1 | |
| 59 | 5 | Легкая атлетика. Выдающиеся легкоатлеты России. Кросс до 15 минут. Игра «Футбол» | 1 | |
| 60 | 6 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №19. Бег на 1000м</i> . Игра «Футбол» | 1 | |
| 61 | 7 | Легкая атлетика. Спортивные рекорды Сергея Бубки. Бег по пересеченной местности. | 1 | |
| 62 | 8 | Легкая атлетика. Минутный бег. Игра «Футбол» | 1 | |

| | | | | |
|--------------------|----|---|---|---|
| 63 | 9 | Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука» | 1 | <i>Воспитательный компонент.</i> Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. |
| 64 | 10 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Игра «лапта» | 1 | |
| 65 | 11 | Легкая атлетика. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2008 г. Круговая тренировка. | | |
| 66 | 12 | Легкая атлетика. Эстафетный бег 4*100 м. | | |
| 67 | 13 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности . Итоговый контроль. Тестирование. | 1 | |
| 68 | 14 | Легкая атлетика. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Игра «Футбол» | 1 | |
| Лапта (2 ч) | | | | |
| 69 | 1 | Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта». | 1 | Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание <i>Воспитательный компонент.</i> Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям |
| 70 | 2 | Лапта. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Закрепление техники игры в лапту. | 1 | |

8 класс

| /п | № урока в раздел е | Наименование раздела и тем | Часы учебного времени | УУД |
|-------------------------------|-----------------------------|--|-----------------------------|---|
| Лапта (4 ч) | | | | |
| 1 | 1 | Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК; на уроках лапты. Игра «лапта» Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. <i>Воспитательный компонент.</i> Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья |
| 2 | 2 | Лапта. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра «Салки с мячом» | 1 | |
| 3 | 3 | Лапта. Входной контроль. Тестирование. Закрепление техники игры в лапту. | 1 | |
| 4 | 4 | Лапта. Первая помощь при травмах. <i>Учебный норматив № 1. Бег 1000м.</i> Совершенствование техники игры в лапту. | 1 | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 5 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «лапта» | 1 | Владение знаниями об |

| | | | | |
|----|----|---|---|--|
| 6 | 2 | Легкая атлетика. Метание малого мяча. Народная игра «лапта». Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). | 1 | особенностях индивидуально го здоровья и о функциональн ых возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющего ся от норм) поведения. <i>Воспитательн ый компонент.</i> Взаимодейств уют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 7 | 3 | Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80м. Народная игра «лапта» | 1 | |
| 8 | 4 | Легкая атлетика. Скоростной бег до 70м. Народная игра «лапта» | 1 | |
| 9 | 5 | Легкая атлетика. Составление режима дня. <i>Учебный норматив №2.</i> Прыжки в длину с 11–13 шагов раз- бега. Игра «Футбол» | 1 | |
| 10 | 6 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Народная игра «лапта» | 1 | |
| 11 | 7 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №3.</i> Бег на 60 м. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 12 | 8 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №4.</i> Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» | 1 | |
| 13 | 9 | Легкая атлетика. Отечественная школа легкой атлетики. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра Народная игра «лапта» | 1 | |
| 14 | 10 | Легкая атлетика. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта» | 1 | |
| 15 | 11 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Народная игра «лапта» | 1 | |
| 16 | 12 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №5.</i> Бег на 1500 м. Игра «Футбол» | 1 | |
| 17 | 13 | Легкая атлетика. Российские спортсмены – рекордсмены Мира. Эстафеты. Народная игра «лапта» | 1 | |
| 18 | 14 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №6.</i> Л/а кросс 2000м. Игра «лапта» | 1 | |

| Гимнастика (12 ч) | | | | |
|--------------------------|---|---|---|--|
| 19 | 1 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение». Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 | Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. <i>Воспитательный компонент.</i> Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 20 | 2 | Гимнастика. <i>Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту.</i> Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | 1 | |
| 21 | 3 | Гимнастика. <i>Тестирование физической подготовленности №7 – наклон вперед.</i> Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | |
| 22 | 4 | Гимнастика. Теория «Оказание первой помощи при травмах». Спортивная игра «Волейбол» | 1 | |
| 23 | 5 | Гимнастика. Простые связки. Подвижная игра «Перетягивание в парах» | 1 | |
| 24 | 6 | Гимнастика. Выдающиеся отечественные гимнасты. Прыжок через козла. Подвижная игра «Ящерица» | 1 | |
| 25 | 7 | Гимнастика. <i>Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине.</i> Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 26 | 8 | Гимнастика. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | |
| 27 | 9 | Гимнастика. Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; Девочки: из виса присев на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |

| | | | | |
|-------------------------|----|---|---|---|
| 28 | 10 | Гимнастика. Выступление Алексея Немова на ОИ-2004г. <i>Учебный норматив № 9. Наклон вперед.</i> Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 29 | 11 | Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу. Летние и зимние Олимпийские игры современности. | 1 | |
| 30 | 12 | Гимнастика. Мальчики: кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: кувырки вперед и назад. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| Баскетбол (10 ч) | | | | |
| 31 | 1 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра | 1 | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. <i>Воспитательный компонент.</i> Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой |
| 32 | 2 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.</i> Игра «Горячий мяч» | 1 | |
| 33 | 3 | Баскетбол. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 2020 г. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 34 | 4 | Баскетбол. Вводный инструктаж по ТБ. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 35 | 5 | Баскетбол. Рубежный контроль. Тестирование. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 | |
| 36 | 6 | Баскетбол. Выступление сборной команды России на Олимпийских играх 1972 г. <i>Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту.</i> Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 37 | 7 | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. | 1 | |
| 38 | 8 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками в | 1 | |

| | | | | |
|-----------------------|----|--|---|---|
| | | прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола | | форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. |
| 39 | 9 | Баскетбол. Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Третий лишний» | 1 | |
| 40 | 10 | Баскетбол. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Тактика Свободного нападения. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| Волейбол (8 ч) | | | | |
| 41 | 1 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Спортивная игра «Волейбол» | 1 | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности. Воспитательный компонент. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют правила |
| 42 | 2 | Волейбол. Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках. Игра «Пионербол» | 1 | |
| 43 | 3 | Волейбол. Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол» | 1 | |
| 44 | 4 | Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 | |
| 45 | 5 | Волейбол. Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места. Игра «Пасовка волейболистов». Допинг. Концепция честного спорта | 1 | |
| 46 | 6 | Волейбол. Победа сборной команды России на Олимпийских играх 2012 г. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 47 | 7 | Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Ловкая подача» | 1 | |
| 48 | 8 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача» | 1 | |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Элементы единоборств (6 ч) | | | | |
| 49 | 1 | Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Приемы самостраховки. Игра «Сила и ловкость» | 1 | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмы действий, соблюдают правила безопасности. Оказывают страховку. |
| 50 | 2 | Элементы единоборств. Старооскольская команда FedorTeam. Приемы борьбы лежа и стоя. Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 51 | 3 | Элементы единоборств. Разновидность захватов и их применение. Игра «Борьба двое против двоих. Становление старооскольской школы дзюдо и самбо. | 1 | |
| 52 | 4 | Элементы единоборств. <i>Учебный норматив № 15. Подтягивание</i> . Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 53 | 5 | Элементы единоборств. <i>Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 минуту.</i> Игра «Часовые и разведчики» | 1 | |
| 54 | 6 | Элементы единоборств. Выступление сборной команды России по вольной борьбе на Олимпийских играх 2020 г. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка | 1 | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 55 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на | 1 | Формирование |

| | | | | |
|----|----|--|---|--|
| | | уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта» | | умений |
| 56 | 2 | Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места на дальность. Выдающиеся советские и российские легкоатлеты. | 1 | выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и |
| 57 | 3 | Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний» | 1 | корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные |
| 58 | 4 | Легкая атлетика. Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву» | 1 | способности и особенности, состояние |
| 59 | 5 | Легкая атлетика. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта» | 1 | здоровья и режим учебной деятельности. |
| 60 | 6 | Легкая атлетика. Самоконтроль при беге на средние дистанции. Учебный норматив №19. Бег на 1000м. Игра «Футбол» | 1 | Воспитательный компонент. |
| 61 | 7 | Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Караси и щука» | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития |
| 62 | 8 | Легкая атлетика. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта» | 1 | соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим |
| 63 | 9 | Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука» | 1 | физической нагрузки, контролируют её по частоте |
| 64 | 10 | Легкая атлетика. Воспитание характера через тренировку выносливости. Минутный бег. Народная игра «лапта» | 1 | сердечных сокращений. Взаимодействуют со |
| 65 | 11 | Легкая атлетика. Народная игра «лапта». Победители и призеры олимпийских игр из Белгородской области. | 1 | сверстниками в процессе совместного |
| 66 | 12 | Легкая атлетика. Итоговый контроль. Тестирование. | 1 | освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила |
| 67 | 13 | Легкая атлетика. Определение пульсовой зоны. Фартлек - разновидность интервальной циклической тренировки. | 1 | безопасности. |
| 68 | 14 | Легкая атлетика. Эстафеты. Спортивная | 1 | |

| | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|
| | | игра «Футбол» | | |
| Лапта (2 ч) | | | | |
| 69 | 1 | Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Игра «лапта». Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. | 1 | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. <i>Воспитательный компонент.</i> Вырабатывают организаторские умения при проведении соревнований по русской лапте. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время |
| 70 | 2 | Лапта. Подвижные игры в СССР. Закрепление техники игры в лапту. Тактические действия. | 1 | |

9 класс

| № /п | № урока в разделе | Наименование раздела и тем | Часы учебного времени | УУД |
|------|-------------------|----------------------------|-----------------------|-----|
|------|-------------------|----------------------------|-----------------------|-----|

| Лапта (4 часа) | | | |
|-------------------------------|---|--|---|
| 1 | 1 | Лапта. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры; Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Народная игра «лапта» | 1 |
| 2 | 2 | Лапта. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 |
| 3 | 3 | Лапта. Входной контроль. Тестирование. Народная игра «лапта». Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). | 1 |
| 4 | 4 | Лапта. <i>Учебный норматив № 1. Бег 1000м.</i> Игра «лапта» | 1 |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | |
| 5 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная игра «Баскетбол». Выступления российских легкоатлетов на олимпийских играх. | 1 |
| 6 | 2 | Легкая атлетика. Низкий старт до 30м. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 |

| | | | | | |
|--------------------------|----|--|---|---|--------------------|
| 7 | 3 | Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80м. Народная игра «лапта» | 1 | возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 8 | 4 | Легкая атлетика. Скоростной бег до 70м. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | | |
| 9 | 5 | Легкая атлетика. Первая помощь при травмах. <i>Учебный норматив №2. Бег на 30 м.</i> Игра «Футбол» | 1 | | |
| 10 | 6 | Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Народная игра «лапта» | 1 | | |
| 11 | 7 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №3. Бег на 60 м.</i> Мировые рекорды легкой атлетике, установленные российскими спортсменами. | 1 | | |
| 12 | 8 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №4. Прыжок в длину с разбега.</i> Игра «Волк во рву» | 1 | | |
| 13 | 9 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра Народная игра «лапта» | 1 | | |
| 14 | 10 | Легкая атлетика. Выдающиеся легкоатлеты СССР. Кросс до 20 минут. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | | |
| 15 | 11 | Легкая атлетика. Бег с препятствиями и на местности. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | | |
| 16 | 12 | Легкая атлетика. <i>Учебный норматив №5. Бег на 1500 м.</i> Игра «Футбол» | 1 | | |
| 17 | 13 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | | |
| 18 | 14 | Легкая атлетика. Соколова Елена-серебряный призер ОИ-2012. <i>Учебный норматив №6. Л/а кросс 2000м.</i> Игра «лапта» | 1 | | |
| Гимнастика (12 ч) | | | | | |
| 19 | 1 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное | 1 | | Понимание культуры |

| | | | | |
|----|----|--|---|--|
| | | движение». Российские гимнасты олимпийские чемпионы. | | движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности. |
| 20 | 2 | Гимнастика. <i>Учебный норматив № 7. Пресс за 1 минуту.</i> Игра «Быстро по местам» | 1 | |
| 21 | 3 | Гимнастика. Совершенствование двигательных способностей. Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | |
| 22 | 4 | Гимнастика. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 23 | 5 | Гимнастика. Принципы правильной осанки. Простые связки. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 24 | 6 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения в парах. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 25 | 7 | Гимнастика. <i>Учебный норматив №8. Подтягивание на перекладине.</i> Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 26 | 8 | Гимнастика. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <i>Воспитательный компонент.</i> Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| 27 | 9 | Гимнастика. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; Девочки: переход в упор на нижнюю жердь. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 28 | 10 | Гимнастика. <i>Учебный норматив № 9. Наклон вперед.</i> Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 29 | 11 | Гимнастика. Урок-соревнование по баскетболу. Биография Светланы Хоркиной. | 1 | |
| 30 | 12 | Гимнастика. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: кувырок вперед. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |

| Баскетбол (8 ч) | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|
| 31 | 1 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра. Результаты выступления сборной команды России на мировой арене. | 1 | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательно й деятельности. |
| 32 | 2 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 10. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.</i> Игра «Горячий мяч» | 1 | <i>Воспитательны й компонент.</i> |
| 33 | 3 | Баскетбол. Выступление сборной команды России по баскетболу 3*3 на Олимпийских играх 2020 г. Повороты без мяча и с мячом. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелатель ной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. |
| 34 | 4 | Баскетбол. Вводный инструктаж по Т.Б. Остановка двумя шагами и прыжком. Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | |
| 35 | 5 | Баскетбол. Рубежный контроль. Тестирование. Подвижная игра «Мяч капитану» | 1 | |
| 36 | 6 | Баскетбол. <i>Учебный норматив № 11. Пресс за 1 минуту.</i> Игра «Перестрелка» | 1 | |
| 37 | 7 | Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Спортивная игра «Баскетбол». Победа сборной команды СССР на Олимпийских играх 1972 года. | 1 | |
| 38 | 8 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | |
| Волейбол (10 ч) | | | | |
| 39 | 1 | Волейбол. <i>Учебный норматив № 12. Челночный бег 3 по 10 метров.</i> Игра «Третий лишний». Результаты выступления сборной команды России на мировой арене. | 1 | Овладение основами технических действий, |

| | | | | |
|----|----|--|---|---|
| 40 | 2 | Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол» | 1 | приёмами и физическими упражнениями |
| 41 | 3 | Волейбол. Победа сборной команды России на Олимпийских играх 2012 г. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол» | 1 | из базовых видов спорта, умением использовать их в |
| 42 | 4 | Волейбол. <i>Учебный норматив № 13. Вис на согнутых руках.</i> Игра «Пионербол» | 1 | разнообразных формах |
| 43 | 5 | Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку. Спортивная игра «Волейбол» | 1 | игровой и соревновательной |
| 44 | 6 | Волейбол. Выдающиеся спортсмены-волейболисты из Белгородской области. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Подвижная игра «Ловкая подача» | 1 | деятельности. <i>Воспитательный компонент.</i> |
| 45 | 7 | Волейбол. <i>Учебный норматив № 14. Прыжки в длину с места.</i> Игра «Пасовка волейболистов». Самые титулованные волейболисты Белгородской области. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе |
| 46 | 8 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. <i>Тестирование физической подготовленности № 10. Вис на согнутых руках.</i> Подвижная игра «Ловкая подача» | 1 | совместного освоения техники игровых |
| 47 | 9 | Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек. Спортивная игра «Волейбол» | 1 | приёмов и действий, соблюдают правила |
| 48 | 10 | Волейбол. Спортивные победы волейбольного клуба Локомотив-Белогорье. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 | безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, |

| | | | | |
|-----------------------------------|---|--|---|---|
| | | | | используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| Элементы единоборств (6 ч) | | | | |
| 49 | 1 | Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ на уроках единоборств. Приемы самостраховки. Старооскольская школа единоборств. | 1 | Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 50 | 2 | Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Игра «Борьба всадников». Самые титулованные борцы России. | 1 | <i>Воспитательный компонент.</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Оказывают страховку. |
| 51 | 3 | Элементы единоборств. Разновидность захватов и их применение. Игра «Борьба двое против двоих». | 1 | |
| 52 | 4 | Элементы единоборств. <i>Учебный норматив № 15. Подтягивание</i> . Игра «Бой петухов» | 1 | |
| 53 | 5 | Элементы единоборств. <i>Учебный норматив № 16. Прыжки на скакалке за 1 минуту</i> . Игра «Часовые и разведчики» | 1 | |
| 54 | 6 | Элементы единоборств. Александр Карелин - советский и российский спортсмен, борец классического (греко-римского) стиля. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. История спортивного успеха Федора Емельяненко. | 1 | |
| Легкая атлетика (14 ч) | | | | |
| 55 | 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на | 1 | Формирование |

| | | | | |
|----|----|--|---|--|
| | | уроках легкой атлетики. Народная игра «лапта» | | умений |
| 56 | 2 | Легкая атлетика. Влияние допинга на здоровье спортсмена. Метание теннисного мяча с места на дальность. Народная игра «лапта» | 1 | выполнять комплексы общеразвивающих, |
| 57 | 3 | Легкая атлетика. Учебный норматив №17. Бег на 30 м. Игра «Третий лишний» | 1 | оздоровительных и |
| 58 | 4 | Легкая атлетика. Учебный норматив №18. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву» | 1 | корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние |
| 59 | 5 | Легкая атлетика. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Кросс до 20 минут. Народная игра «лапта» | 1 | здоровья и режим учебной деятельности. |
| 60 | 6 | Легкая атлетика. Учебный норматив №19. Бег на 1000м. Игра «Футбол» | 1 | Воспитательный компонент. Применяют прыжковые |
| 61 | 7 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Подвижная игра «Караси и щука» | 1 | упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |
| 62 | 8 | Легкая атлетика. Минутный бег. Народная игра «лапта». Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают |
| 63 | 9 | Легкая атлетика. Учебный норматив № 20. Метание мяча на дальность. Игра «Караси и щука» | 1 | |
| 64 | 10 | Легкая атлетика. Минутный бег. Народная игра «лапта». Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | 1 | |
| 65 | 11 | Легкая атлетика. Интервальный бег 10*100м. Ускорение по команде. | 1 | |
| 66 | 12 | Легкая атлетика. Воспитание характера через тренировку выносливости. Фартлек 1500 м. | 1 | |
| 67 | 13 | Легкая атлетика. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Народная игра «лапта» | 1 | |

| | | | | |
|--------------------|----|---|---|--|
| 68 | 14 | Легкая атлетика. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол». Итоговый контроль. Тестирование. | 1 | правила безопасности. |
| Лапта (2 ч) | | | | |
| 69 | 1 | Лапта. Инструктаж по ТБ на уроках лапты. Народная игра «лапта». Российская федерация лапты. История возникновения. | 1 | Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. |
| 70 | 2 | Лапта. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Народная игра «лапта». Выступление сборной России по лапте. | 1 | <i>Воспитательный компонент.</i> Вырабатывают организаторские умения при проведении соревнований по русской лапте. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время |

