

Краснодарский край, Северский район,  
посёлок городского типа Афипский

---

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 посёлка городского типа Афипского муниципального  
образования Северский район  
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 29.08. 2016 года протокол № 1

Председатель

С. Н. Семенякина

подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс) - основное общее образование (5-7класс)

Количество часов 102

Учитель физической культуры Комиссарова Елена Владимировна

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МОН РФ от 17.12.2010 № 1897(с изменениями), примерной основной образовательной программы(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 08 апреля 2015 года №1/15) ; программы по предмету «Физическая культура для 5-9 классов общеобразовательных учреждений М.,»Просвещение», 2012 год, автор Лях В.И.



## Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;



- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;



## **2. Содержание учебного предмета:**

### **5 класс**

#### **2.1 Наименование разделов учебной программы:**

##### **Знания о физической культуре – в процессе уроков**

*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

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 с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).

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. (18 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.



Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра. Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Разучивание акробатической комбинации. Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами. Комплекс упражнений со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами. Учет выполнения акробатической комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра. Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем. Строевые упражнения. Подвижная игра «Одиннадцать». Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.

### **Лёгкая атлетика. (21 час)**

Вводный инструктаж. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Обучение техники низкого старта. Бег 30-60 метров.Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров. Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого. Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учет метания мяча. Равномерный бег 11 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 12 минут.



ОРУ. Строевые упражнения. Учет равномерного бега 12 минут.

ОРУ. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе 800 метров. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Встречная эстафета.

Метание мяча на дальность. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.

Контрольный урок: бег 60 метров. Подвижная игра «Перестрелка».

Метание мяча на дальность. ОРУ в движении.

Равномерный бег 1000 метров. Развитие силы и выносливости.

Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность.

Игра в футбол.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол.

### **Кроссовая подготовка.(11 часов)**

Правила техники безопасности.

Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Правила техники безопасности.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.

Совершенствование бега по пересеченной местности. Комплекс упражнений с гандбольными мячами.

Бег до 15 минут. Эстафеты на отрезке до 100 метров.

Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Подвижные игры.

Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).

Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. Подвижная. Эстафеты с мячами.

Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.

Бег с препятствиями на местности 500 метров.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.

Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра.

Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие общей и специальной выносливости.

ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км. Закрепление навыков прыжков. Учебная игра футбол.

Закрепление навыков прыжков в длину, метания мяча, техники низкого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Ляпта».

Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Туризм. Техника движения по равнинной местности.

Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Туризм, организация привала.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.(18 часов)**

Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком.



Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.

Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.

Овладение техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Учет ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра.

Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.

Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра.

Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Учебная игра.

Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом ( 1:0 ). Учебная игра.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.

Освоение тактики позиционного нападения ( 5:0 ) с изменением позиций. Учебная игра.

Освоение тактики нападения быстрым отрывом ( 2:1 ). Учебная игра по упрощенным правилам.

Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Прием рефератов по выбранным темам.

### **Волейбол. (15 часов)**

Правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучение стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.

Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча вперед. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Игра по упрощенным правилам.

Правила техники безопасности в волейболе. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед.

Освоение передачи мяча сверху через сетку.

Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.

Изучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра с элементами волейбола.

Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Освоение тактики свободного нападения.

Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.



Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.

### **Гандбол. (8 часов)**

Правила техники безопасности при игре в Гандбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.

ОРУ в движении. Закрепление техники изучаемых игровых приемов. Изучение ловли и передачи мяча на месте. Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.

Освоение техники ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам.

Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.

Освоение индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.

ОРУ с гандбольным мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.

Изучение тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

### **Футбол (4 часа)**

Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.

Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.

Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения.

### *Познай себя*

Росто-весовые показатели.

*Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и с региональными особенностями общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования в полном объеме по разделу «Лыжная подготовка». В связи с этим, часы раздела «Лыжная подготовка» перераспределены в раздел «Кроссовая подготовка» 18 часов. Время, отведенное на вариативную часть: в 5 классе распределено: «Спортивные игры» - 27 часов.



**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)(7 часов)**

Бег на 60 м (с). Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Метание мяча весом 150 г (м).

**6 класс**

**2.1 Наименование разделов учебной программы:**

**Знания о физической культуре – в процессе уроков**

*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

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 с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).

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. (18 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.

Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.

Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Разучивание акробатической комбинации.

Разучивание акробатической комбинации.

Эстафеты с гимнастическими предметами.

Комплекс упражнений со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации.

Эстафеты с гимнастическими предметами.

Учет выполнения акробатической комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра .

Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем.

Строевые упражнения. Подвижная игра «Одиннадцать».

Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.

**Лёгкая атлетика. (21 час)**

Вводный инструктаж. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Обучение техники низкого старта. Бег 30-60 метров.Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров. Совершенствование низкого старта.

Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Контрольный урок бег 60 м.

Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега.



Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину.  
Обучение метанию малого.

Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность.

Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Учет метания мяча. Равномерный бег 11 минут.

Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 12 минут.

ОРУ. Строевые упражнения. Учет равномерного бега 12 минут.

ОРУ. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе 800 метров.

Бег в равномерном темпе 1000 метров. Встречная эстафета.

Метание мяча на дальность. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.

Контрольный урок: бег 60 метров. Подвижная игра «Перестрелка».

Метание мяча на дальность. ОРУ в движении.

Равномерный бег 1000 метров. Развитие силы и выносливости.

Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность.

Игра в футбол.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол.

### **Кроссовая подготовка.(11 часов)**

Правила техники безопасности.

Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Правила техники безопасности.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.

Совершенствование бега по пересеченной местности. Комплекс упражнений с гандбольными мячами.

Бег до 15 минут. Эстафеты на отрезке до 100 метров.

Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Подвижные игры.

Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).

Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. Подвижная. Эстафеты с мячами.

Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.

Бег с препятствиями на местности 500 метров.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.

Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра.

Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие общей и специальной выносливости.

ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км. Закрепление навыков прыжков. Учебная игра футбол.

Закрепление навыков прыжков в длину, метания мяча, техники низкого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Лапта».



Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Туризм. Техника движения по равнинной местности.

Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Туризм, организация привала.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.(18 часов)**

Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком.

Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.

Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.

Овладение техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Учет ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра.

Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.

Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра.

Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Учебная игра.

Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом ( 1:0 ). Учебная игра.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.

Освоение тактики позиционного нападения ( 5:0 ) с изменением позиций. Учебная игра.

Освоение тактики нападения быстрым отрывом ( 2:1 ). Учебная игра по упрощенным правилам.

Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Прием рефератов по выбранным темам.

#### **Волейбол.(15 часов)**

Правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучение стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.

Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча вперед. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Игра по упрощенным правилам.

Правила техники безопасности в волейболе. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед.

Освоение передачи мяча сверху через сетку.

Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.

Изучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра с элементами волейбола.

Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.



Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Освоение тактики свободного нападения.

Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.

### **Гандбол. (8 часов)**

Правила техники безопасности при игре в Гандбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.

ОРУ в движении. Закрепление техники изучаемых игровых приемов. Изучение ловли и передачи мяча на месте.

Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.

Освоение техники ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам.

Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.

Освоение индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.

ОРУ с гандбольным мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.

Изучение тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

### **Футбол (4 часа)**

Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.

Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.

Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения.

### *Познай себя*

Росто-весовые показатели.

*Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и с региональными особенностями общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным



наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования в полном объёме по разделу «Лыжная подготовка». В связи с этим, часы раздела «Лыжная подготовка» перераспределены в раздел «Кроссовая подготовка» 18 часов. Время, отведенное на вариативную часть: в 5 классе распределено: «Спортивные игры» - 27 часов.

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО). (7 часов)**

Бег на 60 м (с). Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Метание мяча весом 150 г (м).

### **7 класс**

#### **2.1 Наименование разделов учебной программы:**

##### **Знания о физической культуре – в процессе уроков**

*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

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 с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).



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. (18 часов)**

Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.

Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.

Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.

Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Разучивание акробатической комбинации.

Разучивание акробатической комбинации.

Эстафеты с гимнастическими предметами.

Комплекс упражнений со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации.

Эстафеты с гимнастическими предметами.

Учет выполнения акробатической комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра .

Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем.

Строевые упражнения. Подвижная игра «Одиннадцать».

Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.

##### **Лёгкая атлетика. (14 час)**



Вводный инструктаж. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Обучение техники низкого старта. Бег 30-60 метров.Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров. Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Контрольный урок бег 60 м.

Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега.

Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину.

Обучение метанию малого.

Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность.

Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Учет метания мяча. Равномерный бег 11 минут.

Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 12 минут.

ОРУ. Строевые упражнения. Учет равномерного бега 12 минут.

ОРУ. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе 800 метров.

Бег в равномерном темпе 1000 метров. Встречная эстафета.

Метание мяча на дальность. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.

Контрольный урок: бег 60 метров. Подвижная игра «Перестрелка».

Метание мяча на дальность. ОРУ в движении.

Равномерный бег 1000 метров. Развитие силы и выносливости.

Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность.

Игра в футбол.

Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол.

### **Кроссовая подготовка.(18 часов)**

Правила техники безопасности.

Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Правила техники безопасности.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.

Совершенствование бега по пересеченной местности. Комплекс упражнений с гандбольными мячами.

Бег до 15 минут. Эстафеты на отрезке до 100 метров.

Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Подвижные игры.

Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).

Тесты. Челночный бег. 3x10 метров. Подвижная. Эстафеты с мячами.

Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.

Бег с препятствиями на местности 500 метров.

Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.



Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра.

Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие общей и специальной выносливости.

ОРУ в движении. Учет. Кросс 1.5 км. Закрепление навыков прыжков. Учебная игра футбол.

Закрепление навыков прыжков в длину, метания мяча, техники низкого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Лапта».

Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Туризм. Техника движения по равнинной местности.

Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Туризм, организация привала.

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол.(21 час)**

Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком.

Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди.

Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.

Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.

Овладение техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.

Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Учет ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра.

Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Учебная игра.

Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.

Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра.

Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Учебная игра.

Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом ( 1:0 ). Учебная игра.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.

Освоение тактики позиционного нападения ( 5:0 ) с изменением позиций. Учебная игра.

Освоение тактики нападения быстрым отрывом ( 2:1 ). Учебная игра по упрощенным правилам.

Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Прием рефератов по выбранным темам.

#### **Волейбол.(12 часов)**

Правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучение стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.

Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча вперед. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Игра по упрощенным правилам.

Правила техники безопасности в волейболе. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед.

Освоение передачи мяча сверху через сетку.



Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.  
Изучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра с элементами волейбола.  
Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.  
Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  
Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  
Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  
Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  
Освоение тактики свободного нападения.  
Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  
Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.  
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.  
Правила самоконтроля.  
Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.

### **Гандбол. (6 часов)**

Правила техники безопасности при игре в Гандбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.  
ОРУ в движении. Закрепление техники изучаемых игровых приемов. Изучение ловли и передачи мяча на месте.  
Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.  
Освоение техники ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам.  
Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.  
Освоение индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.  
ОРУ с гандбольным мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.  
Изучение тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

### **Футбол (6 часов)**

Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.  
Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.  
Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.  
Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения.  
Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.



## Познай себя

Росто-весовые показатели.

*Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и с региональными особенностями общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования в полном объёме по разделу «Лыжная подготовка». В связи с этим, часы раздела «Лыжная подготовка» перераспределены в раздел «Кроссовая подготовка» 18 часов. Время, отведенное на вариативную часть: в 5 классе распределено: «Спортивные игры» - 27 часов.

**Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)(7 часов)**

Бег на 60 м (с). Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). Метание мяча весом 150 г (м).

## III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30



3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05



9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)



# 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175



6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11



Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### Направление проектной деятельности обучающихся:

Класс	Количество за год	Направление проектной деятельности	Варианты тем проектной деятельности
5-7	8	информационный	Рефераты по видам спорта
		исследовательский	Презентации по истории спорта
		практико-ориентированный	Инструкция по выполнению двигательного действия.
		творческий	Спортивные кроссворды
8-9	4	творческий	Спортивные кроссворды
			«Искусство и спорт» презентация
			«Школьный турслет» фоторепортаж
			Фото-шоу «Здоровый образ жизни – это наш выбор»
		исследовательский	«Связь физической культуры и спорта с искусством»
		практико-ориентированный	Инструкция по выполнению двигательного действия.



## Тематическое планирование

КЛАСС 5				
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на основе универсальных учебных действий)
<b>1.Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>			
		Вводный инструктаж. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Обучение техники низкого старта. Бег 30-60 метров.	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
		Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров.	1	
		Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования.	2	
		Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	1	
		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега.	1	
		Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину.	1	
		Обучение метанию малого.		
		Учет прыжка в длину с разбега.	1	



		Закрепление метания мяча с места на дальность.		<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>
		Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
		Учет метания мяча. Равномерный бег 11 минут.	1	
		Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 12 минут.	1	
		ОРУ. Строевые упражнения. Учет равномерного бега 12 минут.		
<b>2.Кроссовая подготовка.</b>	<b>7</b>		<b>7 ч</b>	
		Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Правила техники безопасности.	1	
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	
		Совершенствование бега по пересеченной местности. Комплекс упражнений с гандбольными мячами.	1	
		Бег до 15 минут. Эстафеты на отрезке до 100 метров.	1	
		Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Подвижные игры.	1	
		Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	1	
		Тесты. Челночный бег. 3х10 метров. Подвижная. Эстафеты с мячами.	1	
<b>3.СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГАНДБОЛ»</b>	<b>8 часов</b>			Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся



		Правила техники безопасности при игре в Гандбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.	1	<p>отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		ОРУ в движении. Закрепление техники изучаемых игровых приемов. Изучение ловли и передачи мяча на месте.	1	
		Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
		Освоение техники ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Освоение индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		ОРУ с гандбольным мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Изучение тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		



<b>3.1.СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»</b>	<b>10 часов</b>			Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
		Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Овладение техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Учет ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо с сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>3.1.2.Освоение тактики игры.</b>	<b>8ч.</b>			



		Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра.	1	
		Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Учебная игра.	1	
		Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом ( 1:0 ). Учебная игра.	1	
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	
		Освоение тактики позиционного нападения ( 5:0 ) с изменением позиций. Учебная игра.	1	
		Освоение тактики нападения быстрым отрывом ( 2:1 ). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Прием рефератов по выбранным темам.	1	
<b>3.2. СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»</b>	<b>4 часа</b>			Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучение стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности



		Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча вперед. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности 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
		Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Игра по упрощенным правилам.	1	
		Правила техники безопасности в волейболе. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед. Освоение передачи мяча сверху через сетку.	1	
<b>3.2. СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»</b>	<b>11 часов</b>			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
		Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в
		Изучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра с элементами волейбола.	1	
		Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Встречные эстафеты.	1	



		Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
		Освоение тактики свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Правила самоконтроля.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
		Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
<b>4.Гимнастика.</b>	<b>8</b>			Описывают технику данных



	часов			<p>упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
		Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.	1	
		Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей.	1	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.	1	
		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	
		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	
		Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	



				<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
		Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>
<b>4.2.Акробатические упражнения и комбинации</b>	<b>10ч</b>	Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.	1	
		Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.	1	
		Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
		Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Разучивание акробатической комбинации.	1	
		Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
		Комплекс упражнений со скакалкой. Разучивание акробатической	1	



		комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Учет выполнения акробатической комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра .	1	
		Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем.	1	
		Строевые упражнения. Подвижная игра «Одиннадцать».	1	
		Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.	1	
<b>ФУТБОЛ</b>	<b>4 часа</b>			
				Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
		Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	
		Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1	



		Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения.	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>9</b>			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие
		ОРУ. Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	
		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе 800 метров.	1	
		Бег в равномерном темпе 1000 метров. Встречная эстафета.	1	
		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	
		Контрольный урок: бег 60 метров. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
		Метание мяча на дальность. ОРУ в движении.	1	



				техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
		Равномерный бег 1000 метров. Развитие силы и выносливости.	1	
		Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол.	1	
		Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол.	1	
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	4 часа			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.	1	
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.	1	
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	
		Бег с препятствиями на местности 500 метров. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	
<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)</b>	<b>7</b>			
		Бег на 60 м (с)	1	Выполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км.
		Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	Прыжок в длину с места толчком
		Прыжок в длину с места толчком	1	



		двумя ногами		двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
		Метание мяча весом 150 г (м)	1	Метание мяча весом 150 г (м)

## КЛАСС 6

<b>Знания о физической культуре</b>	В проц ессе уроков	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	В процессе уроков	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.



				<p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Заполняют дневник самоконтроля</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>
<b>1.Лёгкая атлетика</b>	<b>11 ч</b>			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в
		Вводный инструктаж. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Обучение техники низкого старта. Бег 30-60 метров.	1	



		Закрепление техники низкого старта, обучение стартового разгона. Бег 30-60 метров.	1	<p>процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
		Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования.	1	
		Контрольный урок бег 60 м. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	1	
		Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега.	1	
		Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого.	1	
		Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность.	1	
		Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	1	
		Учет метания мяча. Равномерный бег 11 минут.	1	
		Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 12 минут.	1	
		ОРУ. Строевые упражнения. Учет равномерного бега 12 минут.		



<b>2.Кроссовая подготовка.</b>	<b>7 ч</b>			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
		Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Правила техники безопасности.	1	
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	
		Совершенствование бега по пересеченной местности. Комплекс упражнений с гандбольными мячами.	1	
		Бег до 15 минут. Эстафеты на отрезке до 100 метров.	1	
		Учет. Бег по пересеченной местности до 2000 метров. Подвижные игры.	1	
		Тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки).	1	
		Тесты. Челночный бег. 3х10 метров. Подвижная. Эстафеты с мячами.	1	
<b>3.СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГАНДБОЛ»</b>	<b>8 часов</b>			<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в гандбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,</p>
		Правила техники безопасности при игре в Гандбол. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом.	1	
		ОРУ в движении. Закрепление техники изучаемых игровых приемов. Изучение	1	



		ловли и передачи мяча на месте.		осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Изучение ловли и передачи мяча в движении в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	
		Освоение техники ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Овладение техникой броска мяча сверху в опорном положении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Освоение индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		ОРУ с гандбольным мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Изучение тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра.		



				<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<b>3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b> (Баскетбол, волейбол)				Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
<b>3.1. СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»</b>				Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
<b>3.1.1. Техника владения мячом</b>	<b>10 ч.</b>			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со
		Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком.	1	
		Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление	1	



		перемещений и стоек в баскетболе.		<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		Освоение ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам.	1	
		Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках.	1	
		Овладение техникой бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра.	1	
		Освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.	1	
		Учебная игра.	1	
		Учет ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра.	1	
		Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо с сопротивлением защитника.	1	
		Учебная игра.	1	
<b>3.1.2.Освоение тактики игры.</b>	<b>8ч.</b>			<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
		Учет бросков мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра.	1	



		Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра.	1	игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и
		Комплекс упражнений с баскетбольными мячами. Учебная игра.	1	
		Освоение тактики игры. Нападение быстрым прорывом ( 1:0 ). Учебная игра.	1	
		Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	
		Освоение тактики позиционного нападения ( 5:0 ) с изменением позиций. Учебная игра.	1	
		Освоение тактики нападения быстрым отрывом ( 2:1 ). Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
		Изучение организации судейства соревнований по баскетболу. Прием рефератов по выбранным темам.	1	



				управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>3.2.СПОРТИВНАЯ ИГРА «ВОЛЕЙБОЛ»</b>	<b>15 часов</b>			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
		Правила техники безопасности при игре в волейбол. Изучение стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся
		Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча вперед. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	
		Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Игра по упрощенным правилам.	1	
		Правила техники безопасности в волейболе. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху вперед. Освоение передачи мяча сверху через сетку.	1	
		Освоение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	
		Изучение комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Подвижная игра с элементами волейбола.	1	
		Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	



		вперед. Встречные эстафеты.		<p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
		Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
		Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
		Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
		Освоение тактики свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1	
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков 6:0. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	
		Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Правила самоконтроля.	1	
		Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой.	1	



<b>4.Гимнастика.</b>				<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p>
<b>4.1.Организующие команды и приемы</b>	<b>8ч</b>			
		Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.	1	
		Освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей.	1	
		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении.	1	
		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	
		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	
		Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	
		Строевые упражнения: перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	
<b>4.2.Акробатические упражнения и комбинации</b>	<b>10ч</b>			



		Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
		Освоение техники кувырка вперед, стойки на лопатках. Подвижная игра.	1	
		Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
		Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Разучивание акробатической комбинации.	1	
		Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
		Комплекс упражнений со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
		Учет выполнения акробатической комбинации. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра .	1	
		Тесты: наклон вперед из положения – сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем.	1	
		Строевые упражнения. Подвижная игра «Одиннадцать».	1	
		Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.	1	



				Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.
<b>5.ФУТБОЛ</b>	<b>4 часа</b>			Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
		Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
		Овладение техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Освоение тактики свободного нападения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>10 часов</b>			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Совершенствование низкого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования.	1	Применяют прыжковые упражнения
		ОРУ. Бег на короткие дистанции. Низкий	1	



		старт и стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 600 метров. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		<p>для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
		Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег на короткие дистанции. Бег в равномерном темпе 800 метров.	1	
		Бег в равномерном темпе 1000 метров. Встречная эстафета.	1	
		Метание мяча на дальность. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	
		Контрольный урок: бег 60 метров. Подвижная игра «Перестрелка».	1	
		Метание мяча на дальность. ОРУ в движении.	1	
		Равномерный бег 1000 метров. Развитие силы и выносливости.	1	
		Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Игра в футбол.	1	
		Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами. Игра в футбол.	1	



				Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>4 часа</b>			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Правила техники безопасности. Первая помощь при травмах.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры. Упражнения со скакалками.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	
		Бег с препятствиями на местности 500 метров. Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности.	1	
<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</b>	7	Бег на 60 м (с)	1	Выполняют бег на 60 м, на 2 или 3 км.
		Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	Наклон вперед из положения стоя с



<b>Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)</b>		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	прямыми ногами на полу
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
		Метание мяча весом 150 г (м)	1	Метание мяча весом 150 г (м)

КЛАСС 7				
<b>Легкая атлетика</b>	12	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>
		Бег с ускорением от 30 до 60 м Тестирование бег 30 м	1	
		Скоростной бег до 50 м Тестирование 3х10	1	
		Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	
		ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	
		Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование	1	



		Подтягивание в висе на перекладине		устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
		ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
		Метание малого мяча в вертикальную цель	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
		Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для



				укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Кроссовая подготовка	9	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
		Кроссовый бег до 12 минут	1	
		Кроссовый бег до 13 минут	1	
		Кроссовый бег до 14 минут	1	
		Кроссовый бег до 15 минут	1	
		Кроссовый бег до 16 минут	1	
		Кроссовый бег до 17 минут	1	
		Кроссовый бег до 17 минут по пересеченной местности	1	
		Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	
Спортивные игры (футбол)	6	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила,
		Ведения мяча по прямой с изменением направления	1	



		движения и скорости ведения		чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		Удары по воротам на точность	1	
		Комбинация из освоенных элементов	1	
		Контрольный урок по футболу	1	
		Спортивная игра «Футбол» по упрощённым правилам	1	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых
Техника владения мячом	<b>9</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
		Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	
		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	
		Ведение мяча с изменением направления движения	1	
		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	
		Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления	1	



		движения и скорости		игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
		Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	
Освоение тактики игры	12	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	
		Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	
		Вырывание и выбивание мяча	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
		Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	
		Игровые задания 2:1, 3:1	1	
		Игровые задания 3:2, 3:3	1	
		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
		Игра по упрощенным	1	



		правилам мини-баскетбол		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>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</p>
		Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	
		Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	
		Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	
		Вырывание и выбивание мяча	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
		Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	
		Игровые задания 2:1, 3:1	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
<b>Краткая характеристика</b>	3	Круговая тренировка	1	Описывают технику данных



<b>вида спорта. Требования к технике безопасности</b>				<p>упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
		Кувырок вперед	1	
<b>Организуемые команды и приемы</b>	15	Кувырок назад	1	
		Стойка на лопатках	1	
		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
		«Мост» из положения, лежа на спине	1	
		Комбинация из освоенных элементов	1	
		Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	
		Висы	1	
		Опорный прыжок	1	
		Круговая тренировка	1	
		Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	
		Упражнения в равновесии	1	
		Прыжки в скакалку в тройках	1	
		Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	
		«Мост» из положения, лежа на спине	1	
		Комбинация из освоенных элементов	1	
<b>Спортивный игры (волейбол)</b>	12	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока.	1	



		Перемещения в стойке.		<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p>
		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>
		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	
		Передача мяча над собой и через сетку	1	
		Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	
		Развитие координационных способностей	1	
		Прием мяча двумя руками снизу	1	
		Прием мяча через сетку	1	
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	
		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	



		Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	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. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
		Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
<b>Спортивные игры гандбол</b>	6	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
		Прием, передача, удар	1	
		Тактика свободного нападения	1	
		Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	1	
		Учебная игра в гандбол по упрощенным правилам	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>	9	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
		Кроссовый бег до 12 минут	1	
		Кроссовый бег до 13 минут	1	
		Кроссовый бег до 14 минут	1	
		Кроссовый бег до 15 минут	1	
		Кроссовый бег до 16 минут	1	
		Кроссовый бег до 17 минут	1	
		Кроссовый бег до 17 минут	1	
		Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	
<b>Легкая атлетика</b>	2	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 50 м Тестирование бег 30 м	1	



		Скоростной бег до 50 м Тестирование 3x10м	1	беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	7	Бег на 60 м (с)	1	Выполнять бег 60м, 2км или 3 км, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места, метать мяч весом 150 г, сгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
		Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км	1	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	
		Метание мяча весом 150 г (м)	1	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО  
учителей физической культуры и ОБЖ  
От 29 августа 2016г. №1  
Руководитель \_\_\_\_\_ Комиссарова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР  
\_\_\_\_\_ Ключева Н.А.  
30 августа 2016 год.