

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 142784, г.Москва, г.Московский, ул. Радужная, дом 5.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790


тел. / факс: 8 (495) 978-55-65;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа №2065
Протокол №1 от 26.08.2016

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет
ГБОУ Школа №2065


Приказ №7 от 30.06.2016



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ Школа №2065

Н.С.Файдюк

28.08.2016 г.

**Программа
по физической культуре
5-9 класс**

г. Москва
2016

1. Планируемые результаты:

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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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 программы

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование:

№ модуля	Название модуля
1.	Легкая атлетика
2.	Гимнастика
3.	Спортивные игры
4.	Вариативная часть
5.	Спортивные игры
6.	Легкая атлетика

5 класс

Легкая атлетика 15ч	Строевые упражнения 3ч	Инструктаж по технике безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов . Перестроение в колонну по 2-4 дроблением и сведением. О.Р.У. Перестроение в колонну по 2-8 в движении.
------------------------	---------------------------	--

	Бег 6ч	<p>Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, многоскоки). Развитие скоростных качеств.</p> <p>О.Р.У. (48 счетов). Бег до 3 минут. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. О.Р.У. в движении. Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных)</p> <p>Повторный скоростной бег до 40 м.</p>
	Прыжки 2ч	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>
	Передачи , метания и ловля 4ч	<p>Передача и ловля малого мяча в парах.</p> <p>Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 бросковых шагов, «свечой», передача до 10-15 м.</p> <p>Метание малого мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м</p>
Гимнастика 21ч	Силовая подготовка 4ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д);</p> <p>Поднимание туловища за 1 минуту.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силовых способностей</p>
	Акробатика 8ч	<p>Махи в упоре</p> <p>Наскок в упор на нижнюю жердь и соскок с поворотом</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках</p> <p>Мост из положения стоя</p> <p>Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д)</p> <p>Березка</p> <p>Акробатические упражнения</p>

	Лазанье, прикладные упражнения 9ч	<p>Гимнастическая полоса препятствий</p> <p>Прыжки через козла</p> <p>Передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).</p> <p>Скакалка</p> <p>Передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке</p> <p>Прыжки через козла</p> <p>Передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание</p> <p>Прыжки через козла</p> <p>Скакалка</p>
Спортивные игры 57ч	Волейбол 20ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Достань колени!»</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Елочка»</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Свеча сверху и снизу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу«Мяч в воздухе»</p> <p>Учебная игра "Мини-волейбол 1x1".</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Учебная игра «Мини-волейбол 2x2»</p> <p>Учебная игра «Мини-волейбол 3x3»</p> <p>Игра</p> <p>Игра</p>
	Баскетбол 16ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Шаги «бейсик» на месте и на шагах</p> <p>Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Игра</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения. Игра</p>

		<p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Игра.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Игра.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок, игра</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи</p> <p>Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам).</p>
		<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Игра с волейбольным мячом «Перестрелка»</p> <p>Игра с теннисным мячом «Мини-лапта»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Салки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Рыбаки и рыбки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Гонка мячей по кругу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «А ну – ка отними!»</p> <p>Учебные игры на совершенствование броска в кольцо "Точно в цель"</p> <p>Подвижная игра на совершенствование навыков бега «Встречная эстафета»</p> <p>«Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)».</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Метательная лапта»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Командные салки»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Выбей мяч!»</p> <p>Тактическая игра «Игра с заносом мяча»</p> <p>Тактическая игра «Бег на броске»</p>
	<p>Спортивно-развивающие игры и эстафеты 21ч</p>	<p>Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания</p> <p>Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями</p> <p>Подвижная игра «Мини-лапта»</p> <p>Подвижная игра «Цепочка с бегом»</p>

		Подвижная игра на совершенствование навыков метаний на дальность «Дальний бросок» Подвижная игра на совершенствование навыков метаний в цель «Перестрелка»
Легкая атлетика 12ч	Бег 5ч	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег, Челночный бег 4х9м Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер») Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты
	Прыжки 3ч	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание
	Передачи , метания и ловля 4ч	Метание на дальность с 4-5 бросковых шагов Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой» Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 6-8 м. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами

6 класс

Легкая атлетика 15ч	Строевые упражнения 3ч	Инструктаж по технике безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов . Перестроение в колонну по 2-4 дроблением и сведением. О.Р.У. Перестроение в колонну по 2-8 в движении.
------------------------	---------------------------	---

	Бег 6ч	<p>Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, многоскоки). Развитие скоростных качеств.</p> <p>О.Р.У. (48 счетов). Бег до 3 минут. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. О.Р.У. в движении. Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных)</p> <p>Повторный скоростной бег до 40 м.</p>
	Прыжки 2ч	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>
	Передачи , метания и ловля 4ч	<p>Передача и ловля малого мяча в парах.</p> <p>Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 бросковых шагов, «свечой», передача до 10-15 м.</p> <p>Метание малого мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м</p>
Гимнастика 21ч	Силовая подготовка 4ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д);</p> <p>Поднимание туловища за 1 минуту.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силовых способностей</p>
	Акробатика 8ч	<p>Махи в упоре</p> <p>Наскок в упор на нижнюю жердь и соскок с поворотом</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках</p> <p>Мост из положения стоя</p> <p>Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д)</p> <p>Березка</p> <p>Акробатические упражнения</p>

	Лазанье, прикладные упражнения 9ч	Гимнастическая полоса препятствий Прыжки через козла Передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке). Скакалка Передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке Прыжки через козла Передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание Прыжки через козла Скакалка
Спортивные игры 57ч	Волейбол 20ч	Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах. Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками. Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками. Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Достань колени!» Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Елочка» Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Свеча сверху и снизу» Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу«Мяч в воздухе» Учебная игра "Мини-волейбол 1x1". Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра «Мини-волейбол 2x2» Учебная игра «Мини-волейбол 3x3» Игра Игра
	Баскетбол 16ч	Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Шаги «бейсик» на месте и на шагах Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Игра Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения. Игра

		<p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Игра.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Игра.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок, игра</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи</p> <p>Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам).</p>
		<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Игра с волейбольным мячом «Перестрелка»</p> <p>Игра с теннисным мячом «Мини-лапта»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Салки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Рыбаки и рыбки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Гонка мячей по кругу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «А ну – ка отними!»</p> <p>Учебные игры на совершенствование броска в кольцо "Точно в цель"</p> <p>Подвижная игра на совершенствование навыков бега «Встречная эстафета»</p> <p>«Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)».</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Метательная лапта»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Командные салки»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Выбей мяч!»</p> <p>Тактическая игра «Игра с заносом мяча»</p> <p>Тактическая игра «Бег на броске»</p>
	<p>Спортивно-развивающие игры и эстафеты 21ч</p>	<p>Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания</p> <p>Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями</p> <p>Подвижная игра «Мини-лапта»</p> <p>Подвижная игра «Цепочка с бегом»</p>

		Подвижная игра на совершенствование навыков метаний на дальность «Дальний бросок» Подвижная игра на совершенствование навыков метаний в цель «Перестрелка»
Легкая атлетика 12ч	Бег 5ч	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег, Челночный бег 4х9м Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер») Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты
	Прыжки 3ч	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание
	Передачи , метания и ловля 4ч	Метание на дальность с 4-5 бросковых шагов Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой» Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 6-8 м. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами

7 класс

Легкая атлетика 15ч	Строевые упражнения 3ч	Инструктаж по технике безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов . Перестроение в колонну по 2-4 дроблением и сведением. О.Р.У. Перестроение в колонну по 2-8 в движении.
------------------------	---------------------------	---

	Бег 6ч	<p>Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, многоскоки). Развитие скоростных качеств.</p> <p>О.Р.У. (48 счетов). Бег до 3 минут. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. О.Р.У. в движении. Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных)</p> <p>Повторный скоростной бег до 40 м.</p>
	Прыжки 2ч	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>
	Передачи , метания и ловля 4ч	<p>Передача и ловля малого мяча в парах.</p> <p>Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 бросковых шагов, «свечой», передача до 10-15 м.</p> <p>Метание малого мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м</p>
Гимнастика 21ч	Силовая подготовка 4ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д);</p> <p>Поднимание туловища за 1 минуту.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силовых способностей</p>
	Акробатика 8ч	<p>Махи в упоре</p> <p>Наскок в упор на нижнюю жердь и соскок с поворотом</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках</p> <p>Мост из положения стоя</p> <p>Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д)</p> <p>Березка</p> <p>Акробатические упражнения</p>

	Лазанье, прикладные упражнения 9ч	Гимнастическая полоса препятствий Прыжки через козла Передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке). Скакалка Передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке Прыжки через козла Передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание Прыжки через козла Скакалка
Спортивные игры 57ч	Волейбол 20ч	Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах. Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками. Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками. Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Достань колени!» Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов).Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Елочка» Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Свеча сверху и снизу» Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу«Мяч в воздухе» Учебная игра "Мини-волейбол 1x1". Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра «Мини-волейбол 2x2» Учебная игра «Мини-волейбол 3x3» Игра Игра
	Баскетбол 16ч	Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах. Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Шаги «бейсик» на месте и на шагах Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Игра Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения. Игра

		<p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Игра.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Игра.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок, игра</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи</p> <p>Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам).</p>
		<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Игра с волейбольным мячом «Перестрелка»</p> <p>Игра с теннисным мячом «Мини-лапта»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Салки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Рыбаки и рыбки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Гонка мячей по кругу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «А ну – ка отними!»</p> <p>Учебные игры на совершенствование броска в кольцо "Точно в цель"</p> <p>Подвижная игра на совершенствование навыков бега «Встречная эстафета»</p> <p>«Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)».</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Метательная лапта»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Командные салки»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Выбей мяч!»</p> <p>Тактическая игра «Игра с заносом мяча»</p> <p>Тактическая игра «Бег на броске»</p>
	<p>Спортивно-развивающие игры и эстафеты 21ч</p>	<p>Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания</p> <p>Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями</p> <p>Подвижная игра «Мини-лапта»</p> <p>Подвижная игра «Цепочка с бегом»</p>

		Подвижная игра на совершенствование навыков метаний на дальность «Дальний бросок» Подвижная игра на совершенствование навыков метаний в цель «Перестрелка»
Легкая атлетика 12ч	Бег 5ч	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег, Челночный бег 4х9м Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер») Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты
	Прыжки 3ч	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание
	Передачи , метания и ловля 4ч	Метание на дальность с 4-5 бросковых шагов Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой» Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 6-8 м. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами

8 класс

Легкая атлетика 15ч	Строевые упражнения 3ч	Инструктаж по технике безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов . Перестроение в колонну по 2-4 дроблением и сведением. О.Р.У. Перестроение в колонну по 2-8 в движении.
------------------------	---------------------------	---

	Бег 6ч	<p>Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, многоскоки). Развитие скоростных качеств. О.Р.У. (48 счетов). Бег до 3 минут. Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 40 м. О.Р.У. в движении. Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты. Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных) Повторный скоростной бег до 40 м.</p>
	Прыжки 2ч	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>
	Передачи , метания и ловля 4ч	<p>Передача и ловля малого мяча в парах. Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 бросковых шагов, «свечой», передача до 10-15 м. Метание малого мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей. Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м</p>
Гимнастика 21ч	Силовая подготовка 4ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Развитие силовых и координационных способностей. Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д); Поднимание туловища за 1 минуту. Специальные упражнения на развитие силовых способностей</p>
	Акробатика 8ч	<p>Махи в упоре Наскок в упор на нижнюю жердь и соскок с поворотом Мост из положения лежа Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках Мост из положения стоя Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д) Березка Акробатические упражнения</p>

	Лазанье, прикладные упражнения 9ч	<p>Гимнастическая полоса препятствий</p> <p>Прыжки через козла</p> <p>Передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).</p> <p>Скакалка</p> <p>Передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке</p> <p>Прыжки через козла</p> <p>Передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание</p> <p>Прыжки через козла</p> <p>Скакалка</p>
Спортивные игры 57ч	Волейбол 20ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Достань колени!»</p> <p>Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху 2 руками.</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Елочка»</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Свеча сверху и снизу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Мяч в воздухе»</p> <p>Учебная игра "Мини-волейбол 1x1".</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача и прием подачи.</p> <p>Учебная игра «Мини-волейбол 2x2»</p> <p>Учебная игра «Мини-волейбол 3x3»</p> <p>Игра</p> <p>Игра</p>
	Баскетбол 16ч	<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Шаги «бейсик» на месте и на шагах</p> <p>Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Игра</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения. Игра</p>

		<p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Игра.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Игра.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок, игра</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи</p> <p>Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам).</p>
		<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Игра с волейбольным мячом «Перестрелка»</p> <p>Игра с теннисным мячом «Мини-лапта»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Салки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Рыбаки и рыбки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Гонка мячей по кругу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «А ну – ка отними!»</p> <p>Учебные игры на совершенствование броска в кольцо "Точно в цель"</p> <p>Подвижная игра на совершенствование навыков бега «Встречная эстафета»</p> <p>«Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)».</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Метательная лапта»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Командные салки»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Выбей мяч!»</p> <p>Тактическая игра «Игра с заносом мяча»</p> <p>Тактическая игра «Бег на броске»</p>
	<p>Спортивно-развивающие игры и эстафеты 21ч</p>	<p>Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания</p> <p>Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями</p> <p>Подвижная игра «Мини-лапта»</p> <p>Подвижная игра «Цепочка с бегом»</p>

		Подвижная игра на совершенствование навыков метаний на дальность «Дальний бросок» Подвижная игра на совершенствование навыков метаний в цель «Перестрелка»
Легкая атлетика 12ч	Бег 5ч	Инструктаж по технике безопасности. Скоростной бег, Челночный бег 4х9м Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер») Бег в равномерном темпе. Скоростной бег до 40-60 м, финиширование Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты
	Прыжки 3ч	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание
	Передачи , метания и ловля 4ч	Метание на дальность с 4-5 бросковых шагов Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой» Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 6-8 м. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами

9 класс

Легкая атлетика 15ч	Строевые упражнения 6ч	Инструктаж по технике безопасности. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов . Перестроение в колонну по 2-4 дроблением и сведением. О.Р.У. Перестроение в колонну по 2-8 в движении.
------------------------	---------------------------	---

	Бег 3ч	<p>Специальные беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, многоскоки).</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>О.Р.У. (48 счетов). Бег до 3 минут.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением до 40 м.</p> <p>О.Р.У. в движении. Бег 100 м («спринт»). 6-ти минутный бег («стайер») – зачеты.</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 минут с преодолением естественных препятствий (горизонтальных и вертикальных)</p> <p>Повторный скоростной бег до 40 м.</p>
	Прыжки 2ч	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги», отталкивание. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>
	Передачи , метания и ловля 4ч	<p>Передача и ловля малого мяча в парах.</p> <p>Броски и ловля теннисного мяча: на дальность с 3-4 бросковых шагов, «свечой», передача до 10-15 м.</p> <p>Метание малого мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p>Передача и ловля теннисного мяча до 10-15 м</p>
Гимнастика 21ч	Силовая подготовка4ч	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д);</p> <p>Поднимание туловища за 1 минуту.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силовых способностей</p>
	Акробатика 8ч	<p>Махи в упоре</p> <p>Наскок в упор на нижнюю жердь и соскок с поворотом</p> <p>Мост из положения лежа</p> <p>Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках</p> <p>Мост из положения стоя</p> <p>Комбинации упражнений на параллельных брусьях и перекладине (м) и на разновысоких брусьях (д)</p> <p>Березка</p>

		Акробатические упражнения
	Лазанье, прикладные упражнения 9ч	Гимнастическая полоса препятствий Прыжки через козла Передвижения в упоре, подтягивание в висе, лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке, тяга на блоке).
		Скакалка Передвижения в упоре, передвижения в висе, лазание по горизонтальному канату, тяга на блоке
		Прыжки через козла Передвижения в висе, в упоре, лазание, перелезание Прыжки через козла Скакалка
Спортивные игры 57ч	Волейбол 18ч	Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах. Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху 2 руками. Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху 2 руками. Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху 2 руками. Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Достань колено!» Перемещения в стойке волейболиста. О.Р.У. (48 счетов). Передача мяча сверху 2 руками. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра на совершенствование перемещений в стойке волейболиста «Елочка» Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Свеча сверху и снизу»

		<p>Учебная игра на совершенствование передач сверху и снизу «Мяч в воздухе» Учебная игра "Мини-волейбол 1x1". Нижняя прямая подача и прием подачи. Нижняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра «Мини-волейбол 2x2» Учебная игра «Мини-волейбол 3x3» Игра</p>
		<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p>
	<p>Баскетбол 18ч</p>	<p>Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Шаги «бейсик» на месте и на шагах Перемещения в стойке баскетболиста. Ведение с изменением направления. Игра Ведение с изменением направления и скорости движения. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Ведение с изменением направления и скорости движения. Игра Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении. Игра</p>

		<p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Остановка прыжком и шагом.</p> <p>Ведение с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча. Игра.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Ловля и передача одной от плеча на месте и в движении со сменой мест.</p> <p>Бросок одной с места и в движении. Остановка прыжком и шагом. Игра.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок, игра</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Учебная двусторонняя игра 2х2, 3х3.</p> <p>Обязанности старшего судьи и его помощника, жестикуляция судьи</p> <p>Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам).</p> <p>Учебные двусторонние игры – «Мини-баскетбол 3х3, 5х5» (по упрощенным правилам).</p>
	<p>Спортивно-развивающие игры и эстафеты 21ч</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Меры безопасности на занятиях спортивными играми и на тренажерах.</p> <p>Игра с волейбольным мячом «Перестрелка»</p> <p>Игра с теннисным мячом «Мини-лапта»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча – «Салки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Рыбаки и рыбки с ведением»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «Гонка мячей по кругу»</p> <p>Учебная игра на совершенствование ведения, ловли и передачи б\б мяча «А ну – ка отними!»</p> <p>Учебные игры на совершенствование броска в кольцо "Точно в цель "</p>

		<p>Подвижная игра на совершенствование навыков бега «Встречная эстафета» «Эстафета по кругу (этапы по 30-40 м)».</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Метательная лапта»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Командные салки»</p> <p>Игра с передачей и ловлей теннисного мяча «Выбей мяч!»</p> <p>Тактическая игра «Игра с заносом мяча»</p> <p>Тактическая игра «Бег на броске»</p> <p>Комбинированные эстафеты с элементами передач, ловли, бега, осаливания</p> <p>Учебная двусторонняя игра в «русскую лапту» с тактическими заданиями</p> <p>Подвижная игра «Мини-лапта»</p> <p>Подвижная игра «Цепочка с бегом»</p> <p>Подвижная игра на совершенствование навыков метаний на дальность «Дальний бросок»</p> <p>Подвижная игра на совершенствование навыков метаний в цель «Перестрелка»</p>
Легкая атлетика 6ч	Бег 2ч	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Скоростной бег, Челночный бег 4х9м</p> <p>Легкоатлетическое многоборье: бег 60 м («спринт»); метание на дальность с разбега; двух (д) и трех (м) минутный бег («стайер»)</p>
	Прыжки 2ч	<p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», отталкивание</p> <p>Прыжок в длину с места</p>
	Передачи, метания и ловля 2ч	<p>Передачи и ловля теннисного мяча на месте (10-15 м), броски и ловля «свечой»</p> <p>Броски и ловля теннисного мяча от стены с расстояния 3-4 м и метание в вертикальную цель с 6-8 м. Броски набивных мячей (1-2 кг) различными способами</p>