МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Ачинского района
МКОУ «Большесалырская СШ»

РАССМОТРЕНО методическим объединением
учителей естественно-научного цикла
_____ Михайлович А.П..

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом МКОУ
«Большесалырская СШ»

_____ Колмогорова О.Г.

Протокол № 1 от 29.08.2022 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Большесалырская СШ»

_____ Токмакова Т.Б.

Приказ № 2-ОД от 29.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 6-9 классов

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Семенова Елена Леонидовна

учитель физической культуры

с. Большая Салырь 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2014г.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 8 классе — 105 ч. 9 класс 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

4.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спорт и спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занчтий 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 физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самостоятельные занятия по лыжной подготовке.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах (попеременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход); переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно; подъемы, спуски, повороты (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча, преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Упражнения общеразвивающей направленности. 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, плавание, спортивные игры).

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская	Рабочая	Количество часов				
			Классы				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть	**75**	**75**	**77**	**75**	**75**	**75**	**75**
Знания о физической культуре	В процессе уроков						
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	21	21	24	24	21	21	21
Лыжная подготовка	18		**15**	**12**	**-**	**-**	**-**
Кроссовая подготовка		18	9	10	18	18	18
Спортивные игры (волейбол)	18	18	20	18	18	18	18
Вариативная часть	**30**	**30**	**28**	**23**	**30**	**30**	**30**
Спортивные игры (баскетбол, лапта)			22	23	27	18	18
Общее количество часов	105	105	105	105	105	105	105

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130

6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9

9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-

10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3х10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			

			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11 12 13 14 15				4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5—7 классы 3 ч в неделю, всего 315 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
	Раздел 1. Основы знаний	

История физической культуры. **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.** **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).** **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.** **Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.** **Физическая культура в современном обществе**	*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	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека	*Познай себя* Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической

		культурой в профилактике вредных привычек
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры. **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения**	*Правильная и неправильная осанка.* Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	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
Режим дня и его основное содержание. **Всестороннее и гармоничное физическое развитие**	*Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

		Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль**	*Самоконтрол ь* Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	*Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	*Овладение техникой спринтерского бега* **5 класс** История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. **6 класс** Высокий старт от 15 до 30 м.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,

	Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. **7 класс** Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега **5 класс** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **6 класс** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м **7 класс** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	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
Прыжковые упражнения	*Овладение техникой прыжка в длину* **5 класс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **6 класс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **7 класс** Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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

	Овладение техникой прыжка в высоту **5 класс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **6 класс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **7 класс** Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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
Метание малого мяча	*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* **5 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в ко- ридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. **6класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) с	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. **7класс** Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	
Развитие скоростно- силовых способностей	5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие скоростных спо-собностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

Знания о физической культуре	5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	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
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	***5—7 классы*** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост- но-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	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
Овладение организаторскими умениями	***5—7 классы*** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценвать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест

		проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Кроссовая подготовка		
Развитие выносливости	5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег !0-20 мин)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегат в равномерном темпе (до 20 мин)
Лыжная подготовка		
	5—7 классы Движение на лыжах до 15 мин, движение по лыжне попеременным двушажным, бесшажным ходом, спуски «Плугом» , подъемы «Полуёлочкой», «Елочкой». встречные эстафеты. Бег на лыжах по дистанции 1км., 2 км. Равномерный бег на лыжах 15-25 мин.	Применяют технику движения в прогулке на лыжах. Движение по лыжне равномерном темпе (до 25 мин)
Гимнастика		

Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	*Освоение строевых упражнений* **5класс** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. **6класс** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. **7класс** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	*без предметов на месте и в движении* **5—7 классы** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами* **5—7 классы** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	*Освоение и совершенствование висов и* *упоров* **5 класс** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. **6 класс** Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. **7класс** Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Опорные прыжки	*Освоение опорных прыжков* **5класс** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). **6класс** Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). **7класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	*Освоение акробатических упражнений* **5 класс** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. **6класс** Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. **7класс** Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Развитие координационных способностей	***5—7 классы*** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	***5—7 классы*** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**5—7 классы** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**5—7 классы** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**5—7 классы** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	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

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5—7 классы** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**5—7 классы** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	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
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5—6 классы** Стойки ифока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений	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 передач мяча	**5—6 классы** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	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 техники ведения мяча	**5—6 классы** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	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
Овладение техникой бросков мяча	**5—6 классы** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. **7 класс**	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

	Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	
Освоение индивидуальной техники защиты	5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—6 классы** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5—6 классы** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Освоение тактики игры	**5—6 классы** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5—6 классы** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **7 класс** Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	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
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. **Требования к технике безопасности**	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол

Овладение техникой пере-движений, остановок, поворотов и стоек	**5—7 классы** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	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
Освоение техники приёма и передач мяча	**5—7 классы** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5 класс** Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. **6—7 классы** Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	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
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к	**5—7 классы** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками,	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

согласованию движений и ритму)	акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
Развитие выносливости	**5—7 классы** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**5—7 классы** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**5 класс** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки **6—7 классы** То же через сетку	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 техники прямого нападающего удара	**5—7 классы** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	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

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—7 классы** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **6—7 классы** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5 класс** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). **6—7 классы** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	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
Знания о спортивной игре	**5—7 классы** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**5—7 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**5—7 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)**	*Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.

	способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)	*Туризм* История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что надо знать		
Физическое развитие человека	*Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* **8—9 классы**	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности

	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития	
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений **8—9 классы** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям **8—9 классы** Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям

Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* **8—9 классы** Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью **Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)**	*Основы обучения и самообучения двигательным действиям* **8—9 классы** Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	***8*—9 классы** Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются

	укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреп-лением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	правилами проведения банных процедур
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	**8—9 классы** Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
Совершенствование физических способностей	**8—9 классы** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Адаптивная физическая культура	**8—9 классы** Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
Профессионально-приклад- ная физическая подготовка	**8—9 классы** Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определяют задачи и содержание профессиональ- но-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека

История возникновения и формирования физической культуры	**8—9 классы** Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских иф древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований
Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)	**8—9 классы** Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	*Олимпиады: странички истории* **8—9 классы** Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
Раздел 2. Базовые виды спорта программы		
Баскетбол		

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8—9 классы** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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 передач мяча	**8—9 классы** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	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 техники ведения мяча	**8—9 классы** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча	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	**8—9 классы** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	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	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. **9 класс** Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. **9 класс** Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8 класс** Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. **9 класс** Совершенствование техники	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8—9 классы** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	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
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8—9 классы** Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**8—9 классы** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	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 техники приёма и передач мяча	**8класс** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. **9класс** Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	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 игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**8класс** Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры **9класс** Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	**8класс** Дальнейшее обучение технике движений. **9класс** Совершенствование координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие выносливости	**8 класс** Дальнейшее развитие выносливости. **9 класс** Совершенствование выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**8—9 классы** Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**8 класс** Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. **9 класс** Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	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 техники прямого нападающего удара	**8класс** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. **9класс** Прямой нападающий удар при встречных передачах	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
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**8—9 классы** Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**8—9 классы** Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**8класс** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых	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

	действий. **9класс** Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите	деятельности
Знания о спортивной игре	**8—9 классы** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники без опасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия	**8—9 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**8—9 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе,	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры

	комплектование команды, подготовка места проведения игры	
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений	**8 класс** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. **9 класс** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движений	**8—9 классы** Совершенствование двигательных способностей	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	**8—9 классы** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений
Освоение и совершенствование висов и упоров	**8класс** Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	жерди, соскок **9класс** Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	
Развитие координационных способностей	**8—9 классы** Совершенствование координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	**8—9 классы** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**8—9 классы** Совершенствование скоростносиловых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**8—9 классы** Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**8—9 классы** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок

Самостоятельные занятия	**8—9 классы** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**8—9 классы** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	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
Лыжная подготовка		
	8—9 классы Движение на лыжах до 20 мин, движение по лыжне попеременным двушажным, бесшажным ходом, движение по лыжне коньковым ходомповороты, торможения «Упором», подъемы «Елочкой», встречные эстафеты. Бег на лыжах по дистанции 1км., 2 км. Равномерный бег на лыжах 15-25 мин.	Применяют технику движения в прогулке на лыжах. Движение по лыжне равномерном темпе (до 30 мин)
Лёгкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	**8класс** Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м. **9класс**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой прыжка в длину	**8класс** Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. **9класс** Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. 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
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	**8класс** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. **9класс** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх	
Развитие скоростно-силовых способностей	**8класс** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. **9класс** Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при	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

	занятиях лёгкой атлетикой	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си- ловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	**8—9 классы** Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Выбирайте виды спорта	**8—9 классы** Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовлен- ности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности
Тренировку начинаем с разминки	**8—9 классы** Обычная разминка.	Составляют комплекс упражнений для общей разминки

	Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	
Повышайте физическую подготовленность	**8—9 классы** **Упражнения для развития силы.** Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

7. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	

1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.4	**Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха** Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А., 2016 г. Зданевич.* Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений 2017 г. *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	**Демонстрационные учебные пособия**		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	д	
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Сканер	д	
4.2	Принтер лазерный	д	
4.3	Копировальный аппарат	д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
5.1	Стенка гимнастическая		
5.2	Бревно гимнастическое напольное		
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Мост гимнастический подкидной	г	
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.7	Комплект навесного оборудования	г	

5.8	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.9	Секундомер	г	
5.10	Коврик гимнастический	г	
5.11	Сетка для переноса малых мячей	г	
5.12	Маты гимнастические		
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	
5.14	Мяч малый (теннисный)		
5.15	Скакалка гимнастическая	К	
5.16	Палка гимнастическая	К	
5.17	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Рулетка измерительная (10 м,)	д	
5.28	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	

5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	
5.37	Сетка волейбольная	д	
5.38	Мячи волейбольные	г	
5.39	Компрессор для накачивания мячей	д	
5.40	Ворота для мини-футбола	д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	
5.42	Мячи футбольные	г	
5.43	Мячи для ручного мяча	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	д	
	Туризм		
5.47	Палатки туристские (двухместные)	г	
5.48	Рюкзаки туристские	г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
	Измерительные приборы		
5.50	Весы медицинские с ростомером	д	
	Средства первой помощи		
5.57	Аптечка медицинская	д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		

6.1	Спортивный		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольный стадион (площадка)**		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Гимнастический городок	д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

-проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6 класса

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
Легкая атлетика, лапта 12 часов					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Исторический экскурс в историю лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ (специальные беговые упражнения). Низкий старт (бег 30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Игра «Лапта»		Знать Технику безопасности по легкой атлетике; историю лёгкой атлетики; технику низкого старта	
2	Бег с ускорением 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 30 м. с максимальным ускорением; знает технику финиширования.	
		М «5» - 5,2 с. «4» - 5,9 с. «3» - 6,0 с. и больше.	Д «5» - 5,3 с. «4» - 6,0 с. «3» - 6,1 с. и больше.		
3	Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»		Выполняет бег на 60 м.; знает технику челночного бега, круговой эстафеты.	
		М «5» - 8,0 с. «4» - 8,5 с. «3» - 8,6 с. и больше.	Д «5» - 8,4 с. «4» - 8,9 с. «3» - 9,0 с. и больше.		
4	Бег на 60 м на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие гибкости. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 60 м. с максимальным ускорением.	
		М «5» - 9,7 с. «4» - 10,9 с. «3» - 11,0 с. и больше.	Д «5» - 10,2 с. «4» - 11,4 с. «3» - 11,5 с. и больше		
5	Прыжок в длину с места на результат.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта»		Выполнять разбег для прыжка в длину; выполняет технику прыжка в длину с места.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
		М «5» - 184 см. «4» - 145 см. «3» - 144 см. и больше.	Д «5» - 179 см. «4» - 140 см. «3» - 139 см. и больше.		
6	Подтягивание в висе на перекладине.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса с упором (девочки). Игра «Лапта» Развитие силы.		Выполнять прыжок в длину с разбега; выполняет подтягивание с максимальными усилиями.	
		М «5» - 9 р. «4» - 5 р. «3» - 4 р.	Д «5» - 15 р. «4» - 7 р. «3» - 6 р.		
7	Бросок набивного мяча.	СБУ. ОРУ. Бросок набивного мяча из положения сидя. Игра «Лапта». Эстафетный бег.		Знать технику передачи эстафетной палочки, броска набивного мяча.	
8	Метание малого мяча в парах.	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта». Игра «Лапта».		Выполнять метание теннисного мяча в парах; знает правила игры в лапту.	
9	Прыжки на скакалке (1 мин.) на результат.	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча в парах. Игра «Лапта»		Выполнять метание теннисного мяча в парах; выполняет прыжки на скакалке с максимальными усилиями..	
		М «5» - 105 р. «4» - 85 р. «3» - 84 р.	Д «5» - 115 р. «4» - 96 р. «3» - 95 р.		
10	Метание мяча на дальность.	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов.		Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность.	
11	Метание мяча на результат.	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта»		Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность с максимальными усилиями.	
		М «5» - 34 м. «4» - 22 м. «3» - 20 м.	Д «5» - 21 м. «4» - 15 м. «3» - 14 м.		
12	Упражнения на мышцы живота. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	СБУ. ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы живота. Игра «Лапта»		Знать тестовые нормативы; выполнять упражнения на мышцы живота, сгибание разгибание рук в упоре лёжа с максимальными усилиями.	
		М «5» - 23 р. «4» - 13 р. «3» - 12 р.	Д «5» - 17 р. «4» - 11 р. «3» - 10 р.		
Кроссовая подготовка 6 часов					
13	Бег в равномерном темпе до 8 минут	Бег в равномерном темпе до 8 минут Игра «Лапта»		Демонстрирует технику длительного бега.	
14	Бег в равномерном темпе до 9 минут	Бег в равномерном темпе до 9 минут. Игра «Лапта».		Демонстрировать технику длительного бега.	
15	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 1000 м.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
		М «5» - 4,30 м. «4» - 6, 30 м. «3» - 6,31 м. и больше.	Д «5» - 5,10 м. «4» - 7, 10 м. «3» - 7,11 м. и больше.		
16	Бег в равномерном темпе до 11 минут	Бег в равномерном темпе до 11 минут Игра «Лапта»		Демонстрировать технику длительного бега.	
17	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 15000 м.	
		М «5» - 7,40 м. «4» - 8, 15 м. «3» - 8, 15 м. и больше.	Д «5» - 8,15 м. «4» - 8, 50 м. «3» - 8,50 м. и больше		
18	Бег в равномерном темпе до 13 минут	Бег в равномерном темпе до 13 минут Игра «Лапта»		Демонстрирует технику длительного бега.	
Спортивный игры б/б (баскетбол) 23 часа					
19	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Стоики игрока и перемещения.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Основные правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.		Знать, стойки и перемещения игрока, основные правила баскетбола.	
20	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении с изменением направления. Развитие координационных способностей.		Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол.	
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в движении. Ведение с изменением траектории движения.		Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол.	
22	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.		Демонстрировать передачу и ловлю мяча в парах.	
23	Ведение мяча. Сочетание техники ведений мяча.	СПУ (специальные подводящие упражнения). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, змейкой. Учебная игра по упрощенным правилам.		Знать, какие варианты ведения существуют, выполнять ведение мяча.	
24	Ведение мяча с изменением направления движения.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Учебная игра по упрощенным правилам.		Знать технику ведения мяча; выполнять ведение мяча с изменением направления.	
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Сочетание техники ведений мяча.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, высоты отскока. Ведение с обводкой стоек. Учебная игра по упрощенным правилам.		Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча; выполнять сочетание ведений мяча.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
26	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать ведение мяча с обводкой стоек.	
27	Броски в кольцо одной рукой на месте.	СПУ. Бросок мяча одной на месте, после удара в пол. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча.	
28	Броски в кольцо одной на месте движении.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной на месте движении после удара мяча в пол после двух шагов.	Знать технику выполнения броска в кольцо с места.	
29	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной на месте движении после удара мяча в пол после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику выполнения броска в кольцо с места.	
30	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места	ОРУ с мячом. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать бросок в кольцо с места.	
31	Вырывание и выбивание мяча	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику вырывания и выбивания мяча.	
32	Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	
33	Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять варианты освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	
34	Эстафеты с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола (ловля, передача мяча от груди).	Выполнять ведения, передачи, броски в эстафетах.	
35	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	ОРУ с мячом. Выполнение задания по обводке препятствия, передачи партнеру с броском в кольцо.	Демонстрировать сочетание приемов ведения, передач, бросков; уметь описывать свои действия.	
36	Подвижные игры с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола «Выбей мяч», «Паровозики».	Знать технику выполнения баскетбольных элементов	
37	Игровые приемы и действия и приемы в различных сочетаниях.	Игровые задания с приемами, действиями и различными сочетаниями. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	Уметь описывать игровые приемы, действия в баскетбольной комбинации.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
38	Тактика игры в баскетбол.	Индивидуальные и групповые игровые задания. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений	
39	Тактика игры в баскетбол.	Индивидуальные и групповые игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
40	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть по упрощенным правилам мини-баскетбол.	
41	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Игровые задания Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть по упрощенным правилам мини-баскетбол; выполнять ведение	
Лыжная подготовка (12 часов)				
42	Инструктаж по ТБ. Характеристика вида спорта. Одновременный и попеременный двухшажные ходы.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с палочками и без.	Знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь, разбираться в классификации лыжных ходов.	
43	Одновременный и попеременный двухшажные ходы.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Движение до 1 км.	Выполнять технику попеременного двушажного хода	
44	Подъем «елочкой» Спуск в средней стойке.	Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Подъем «елочкой» Спуск в средней стойке. Движение по лыжне до 1, 5 км.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двушажного хода.	
45	Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой.	ОРУ на лыжах. Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой. Развитие выносливости Движение до 2 км.	Выполнять спуск с поворотом переступанием.	
46	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Развитие выносливости.	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Движение до 2 км. Развитие выносливости.	Знать технику перехода с хода на ход.	
47	Торможения «плугом». Регулирование нагрузки. Развитие выносливости.	Торможение «плугом» на склоне 20-30 градусов. Движение до 2,5 км. Развитие выносливости.	Описывать технику торможения «плугом».	
48	Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении со склона 20 градусов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику поворотов переступанием. Играть в подвижные игры на лыжах	
49	Поворот «Упором». Развитие	Поворот «Упором» Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.	Описывать технику поворот «Упором»;	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
	выносливости.		выполнять поворот.	
50	Торможение «Упором». Развитие выносливости.	Торможение «Упором». Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.	Описывать технику торможения «Упором»; выполнять торможение.	
51	Эстафеты на лыжах.	Встречная эстафета на лыжах.	Знать технику эстафетного бега.	
52	КУ движение по дистанции 2000 м.	Движение по дистанции 2000 м. М«5» - 14,00 м. «4» - 15,00 м. «3» - 15,00 м. и больше. Д «5» - 14,30 м. «4» - 15,30 м. «3» - 15,30 м. и больше	Выполняет длительное движение по дистанции.	
53	КУ движение по дистанции 3000 м.	КУ движение по дистанции 3000 м. без учета времени.	Выполняет длительное движение по дистанции.	
Спортивные игры (волейбол) 19 час				
54	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Знать стойки игрока и выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
55	Передача мяча сверху над собой. Развитие координации.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения передачи мяча. Передача мяча над собой, с передвижением на шаг вперед. Упражнения с мячом на развитие координации.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	
56	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра «Снежки» с передачей мяча через сеть двумя руками сверху.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
57	Передача мяча над собой в парах и через сетку.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах, через сеть, во встречных колоннах через сетку.	Выполнять передачу мяча над собой и через сетку.	
58	Контрольный урок Передача мяча сверху.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча на месте двумя руками сверху. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию.	Демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками над собой.	
59	Прием мяча снизу над собой. Развитие координации.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Упражнения с мячом и без мяча на развитие координации.	Выполнять прием мяча снизу; знать, как выполнят упражнения на развитие координационных способностей.	
60	Прием мяча снизу через сетку, в парах.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой.	Выполнять прием мяча двумя руками снизу.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
61	Контрольный урок. Прием мяча снизу над собой. Верхняя прямая подача мяча.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча на месте двумя руками снизу. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию. Верхняя прямая подача мяча.	Демонстрировать прием мяча двумя руками снизу через сетку.	
62	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	
63	Контрольный урок. Верхнюю прямую подача мяча с расстояния 6 м от сетки	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Демонстрировать верхнюю прямую подачу.	
64	ТБ. Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать правила игры в волейбол; технику прямого нападающего удара.	
65	Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать, технику нападающего удара; выполнять нападающий удар.	
66	Прямой нападающий. Прием мяча после нападения.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра с игровыми заданиями.	Выполнять нападающий удар; прием мяча после удара.	
67	Прием, передача, удар.	ОРУ с мячом. Учебная игра с игровыми заданиями по приему передачи и нападающему удару.	Выполнять технические действия в игре.	
68	Тактика свободного нападения.	Прием передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Знать, как выполнять свободное нападение.	
69	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Верхняя прямая подача, прием подачи, розыгрыш мяча нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять позиционное нападения.	
70	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Учебная игра с игровыми заданиями. Подачи в заданные зоны. Прием мяча – доводка до пасующего.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	
71	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	
72	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)				
73	Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.	
74	Строевые упражнения.	ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Круговая тренировка.	Знать, как выполнять зарядку; перестроения; правила выполнения круговой тренировки.	
75	Кувырок вперед.	ОРУ. Перестроения. Кувырок вперед. Два кувырка слитно. Кувырок после трех шагов. Круговая тренировка. Развитие силы.	Выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.	
76	Кувырок назад.	ОРУ. Перестроения. Кувырок назад из положения присед. Два кувырка слитно. Развитие силы. Круговая тренировка. Игры «Удочка»	Выполнять кувырок назад; знать виды упражнений для круговой тренировки.	
77	Стойка на лопатках.	ОРУ. Перестроения. Стойка на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Развитие силы. Круговая тренировка.	Знатт технику выполнения стойки на голове на лопатках.	
78	Кувырок назад с перекатом в стойкау на лопатках.	ОРУ. Перестроения. Кувырки. Стойка на лопатках. Комбинация кувырок назад с переходом в стойку на лопатках. Упражнения на координационных лестницах.	Знать и выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.	
79	«Мост» из положения, лежа на спине, из положения стоя.	ОРУ. «Мост» из положения, лежа на спине, из положения стоя.	Знать, выполнять «мост» из положения лежа на спине.	
80	Комбинация из освоенных элементов	ОРУ. Комбинация: равновесие – кувырок вперёд – перекат на стойку на лопатках.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов.	
81	Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов	ОРУ. Комбинация: равновесие – кувырок вперёд – перекат на стойку на лопатках – «мост из положения лежа».	Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост из положения лежа».	
82	Висы и упоры.	ОРУ. Вис согнувшись, прогнувшись, вис углом вис сзади. Упор сзади, упор углом. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять.	
83	Контрольный урок. Висы и упоры.	ОРУ. Контрольные упражнения. Переход из виса в вис согнувшись. В упоре сгибание ног и рук и возврат в исходное положение. Подъем переворотом с толчком одной.	Демонстрировать висы и упоры.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
84	Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Разбег 8-10 м. Наскок на мостик. Полет с промежуточным толчком руками о мостик. Приземление.	Знать общие развивающие упражнения. Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	
85	Контрольный урок. Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Прыжок ноги врозь через козла с разбега.	Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь.	
86	Тестирование Сгибание разгибание рук в упоре.	ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения на координационных лестницах.	Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнения на координационных лестницах.	
87	Прыжки на скакалке различными способами.	ОРУ. Прыжки на скакалке различными способами. Прыжки в парах в тройках. Степ-упражнения на лавочках.	Знать технику выполнения прыжков на скакалке различными способами.	
88	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек.	ОРУ. Прыжки со скакалкой 30 сек. Степ-упражнения на лавочках.	Выполнять прыжки на скакалке за 30 сек. С максимальной скоростью.	
89	Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема; выполнять лазание по канату.	
90	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.	Демонстрировать технику лазания по канату.	
Кроссовая подготовка (4 часа)				
91	Кроссовый бег до 10 минут	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Игра «Лапта».	Демонстрировать технику длительного бега.	
92	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 11 минут. Игра «Лапта» М «5» - 4,30 м. «4» - 6, 30 м. «3» - 6,31 м. и больше. Д «5» - 5,10 м. «4» - 7, 10 м. «3» - 7,11 м. и больше.	Выполнять бег на 1000 м.	
93	Кроссовый бег до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 12 минут Игра «Лапта»	Демонстрировать технику длительного бега.	
94	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 13 минут Игра «Лапта» М «5» - 7,40 м. «4» - 8, 15 м. «3» - 8, 15 м. и больше. Д «5» - 8,15 м. «4» - 8, 50 м. «3» - 8,50 м. и больше	Выполнять бег на 15000 м.	
Легкая атлетика (8 часов)				
95	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м.) Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	Знать правила бега на 30 м с высокого старта.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
	30 до 40 м. Бег 30 м. на результат.	М «5» - 5,2 с. «4» - 6,9 с. «3» - 7,0 с. и больше.	Д «5» - 5,3 с. «4» - 6,0 с. «3» - 6,1 с. и больше.		
96	Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (60-70 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».		Знать правила челночного бега 3 х 10 м.	
		М «5» - 8,0 с. «4» - 8,5 с. «3» - 8,6 с. и больше.	Д «5» - 8,4 с. «4» - 8,9 с. «3» - 9,0 с. и больше		
97	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения стоя на лавке.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (60-70 м). Игра «Лапта».		Знать правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта.	
		М «5» - 9,7 с. «4» - 10,9 с. «3» - 11,0 с. и больше.	Д «5» - 10,2 с. «4» - 11,4 с. «3» - 11,5 с. и больше		
98	Прыжок в длину с места на результат.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».		Знать технику прыжка в длину с места.	
		М «5» - 184 см. «4» - 145 см. «3» - 144 см.	Д «5» - 179 см. «4» - 140 см. «3» - 139 см.		
99	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта».		Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. Выполнять подтягивание на перекладине с максимальными усилиями.	
		М «5» - 8 р. «4» - 4 р. «3» - 3 р.	Д «5» - 14 р. «4» - 6 р. «3» - 5 р.		
100	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	СБУ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».		Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	
		М «5» - 34 м. «4» - 22 м. «3» - 20 м.	Д «5» - 21 м. «4» - 15 м. «3» - 14 м.		
101	Упражнения на мышцы живота. Учебная игра в лапту. Эстафеты.	Упражнения на мышцы живота. Круговые и встречные эстафеты. Передача палочки, движение по коридору. Игра «Лапта».		Знать, правила эстафет. Уметь играть в лапту по правилам.	
		М «5» - 23 р. «4» - 13 р. «3» - 12 р.	Д «5» - 17 р. «4» - 11 р. «3» - 10 р.		
102	Прыжки на скакалке. Учебная игра в лапту.	Прыжки на скакалке. Учебная игра в лапту.		Уметь играть в лапту по правилам.	
		М «5» - 105 р. «4» - 85 р. «3» - 84 р.	Д «5» - 115 р. «4» - 96 р. «3» - 95 р.		

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
для учащихся 7 класса (трехразовые занятия в неделю)

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	**7 класс**	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	В процессе урока				
Базовая					
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	**18**	18	16
Легкая атлетика	20	20	**20**	20	23
Лыжная подготовка	12	12	**12**	12	12
Кроссовая подготовка	10	10	**10**	10	11
Спортивные игры (волейбол)	20	19	**19**	19	19
Вариативная					
Спортивные игры (баскетбол)	22	23	**23**	23	21
Общее количество часов	102	102	**102**	102	102

Календарно-тематической планирование по физической культуре для 7 класса

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
Легкая атлетика, лапта 12 часов					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Исторический экскурс в историю лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ (специальные беговые упражнения). Низкий старт (бег 30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Игра «Лапта»		Знать Технику безопасности по легкой атлетике; историю лёгкой атлетики; технику низкого старта	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование. Бег 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м). Финиширование. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 30 м. с максимальным ускорением; знает технику финиширования.	
		М «5» - 5,0 с. «4» - 5,8 с. «3» - 5,9 с. и больше.	Д «5» - 5,2 с. «4» - 5,9 с. «3» - 6,0 с. и больше.		
3	Скоростной бег 60 м. Тестирование. Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»		Выполняет бег на 60 м.; знает технику челночного бега, круговой эстафеты.	
		М «5» - 7,8 с. «4» - 8,2 с. «3» - 8,3 с. и больше.	Д «5» - 8,2 с. «4» - 8,7 с. «3» - 8,8 с. и больше.		
4	Бег на 60 м на результат. Тестирование. Наклон туловища из положения сидя.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие гибкости. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 60 м. с максимальным ускорением.	
		М «5» - 9,4 с. «4» - 10,6 с. «3» - 10,7 с. и больше.	Д «5» - 9,8 с. «4» - 11,0 с. «3» - 11,1 с. и больше		
5	Тестирование. Прыжок в длину с места на результат.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта»		Выполнять технику прыжка в длину с места.	
		М «5» - 195 см. «4» - 160 см. «3» - 159 см. и больше.	Д «5» - 182 см. «4» - 145 см. «3» - 144 см. и больше		
6	Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса с упором (девочки). Игра «Лапта» Развитие силы.		Выполнять подтягивание с максимальными усилиями.	
		М «5» - 10 р. «4» - 6 р. «3» - 5 р.	Д «5» - 16 р. «4» - 8 р. «3» - 7 р.		

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
7	Эстафетный бег.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину. Игра «Лапта»		Зznать технику передачи эстафетной палочки.	
8	Метание малого мяча в парах. Игра «Лапта».	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта»		Выполнять метание теннисного мяча в парах; знает правила игры в лапту.	
9	Метание малого мяча в парах. Прыжки на скакалке (1 мин.) на результат.	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча в парах. Игра «Лапта»		Выполнять метание теннисного мяча в парах; выполняет прыжки на скакалке с максимальными усилиями..	
		М «5» - 105 р. «4» - 95 р. «3» - 94 р.	Д «5» - 120 р. «4» - 105 р. «3» - 104 р.		
10	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов.		Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность.	
11	Метание малого мяча на дальность результат	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. «Лапта»Игра «Лапта»		Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность с максимальными усилиями.	
		М «5» - 39 м. «4» - 26 м. «3» - 25 м.	Д «5» - 26 м. «4» - 18 м. «3» - 17 м. Игра		
12	Развитие силы. Упражнения на мышцы живота. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	СБУ. ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы живота. Игра «Лапта»		Знать тестовые нормативы; выполнять упражнения на мышцы живота, сгибание разгибание рук в упоре лёжа с максимальными усилиями.	
		М «5» - 24 р. «4» - 14 р. «3» - 13 р.	Д «5» - 18 р. «4» - 12 р. «3» - 11 р.		
Кроссовая подготовка 6 часов					
13	Бег в равномерном темпе до 10 минут	Бег в равномерном темпе до 10 минут Игра «Лапта»		Демонстрирует технику длительного бега.	
14	Кроссовый бег до 11 минут	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Игра «Лапта».		Демонстрировать технику длительного бега.	
15	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 13 минут. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 1000 м.	
		М «5» - 4,20 м. «4» - 6, 15 м. «3» - 6,14 м. и больше.	Д «5» - 5,00 м. «4» - 7, 00 м. «3» - 7,01 м. и больше.		
16	Кроссовый бег до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 14 минут Игра «Лапта»		Демонстрировать технику длительного бега.	
17	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 15 минут Игра «Лапта»		Выполнять бег на 15000 м.	
		М «5» - 7,00 м. «4» - 7, 50 м. «3» - 7, 51 м. и больше.	Д «5» - 7,30 м. «4» - 8, 29 м. «3» - 8,30 м. и больше		
18	Кроссовый бег до 13 минут	Бег в равномерном темпе до 16 минут Игра «Лапта»		Демонстрирует технику длительного бега.	
Спортивные игры (Баскетбол) 23 часа					
19	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений, стоек игрока Передачи мяча от груди.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		Знать, стойки и перемещения игрока, основные правила баскетбола.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
		Основные правила игры в баскетбол.		
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груды на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками сверху на месте, в движении. Ведение мяча в движении с изменением направления. Развитие координационных способностей.	Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол.	
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в движении. Ведение с изменением траектории движения.	Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол.	
22	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать передачу и ловлю мяча в парах.	
23	Ведение мяча. Сочетание техники ведений мяча.	ОРУ с мячом. СПУ (специальные подводящие упражнения). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, змейкой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, какие варианты ведения существуют, выполнять ведение мяча.	
24	Ведение мяча с изменением направления движения.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику ведения мяча; выполнять ведение мяча с изменением направления.	
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, высоты отскока. Сочетание техники ведений мяча. Ведение с обводкой стоек. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча; выполнять сочетание ведений мяча.	
26	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать ведение мяча с обводкой стоек.	
27	Бросок мяча в кольцо одной рукой с места.	ОРУ с мячом. Игровые задания.	Знать технику выполнения броска с места; выполнять бросок одной с места.	
28	Броски мяча в движении.	СПУ. Имитация броска. Бросок мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча.	
29	Броски в кольцо одной и после ловли мяча в движении.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной в движении после ловли мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику выполнения броска в кольцо с места.	
30	Броски в кольцо одной в движении после ведения.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной движении после удара мяча в пол после двух шагов, после ловли мяча.	Знать технику выполнения броска в кольцо в движении.	
31	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо в движении.	ОРУ с мячом. Броски мяча в кольцо в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать бросок в кольцо с места.	
32	Вырывание и выбивание мяча	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча в парах.	Знать технику вырывания и выбивания мяча.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
		Учебная игра по упрощенным правилам.		
33	Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять варианты освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок	
34	Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	
35	Эстафеты с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола (ловля, передача мяча от груди).	Выполнять ведения, передачи, броски в эстафетах.	
36	Контрольный урок Ведение, ловля, передача, бросок в кольцо.	ОРУ с мячом. Выполнение задания по обводке препятствия, передачи партнеру с броском в кольцо в движении.	Демонстрировать сочетание приемов ведения, передач, бросков; уметь описывать свои действия.	
37	Игровые приемы и действия и приемы в различных сочетаниях.	Игровые задания с приемами, действиями и различными сочетаниями. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	Уметь описывать игровые приемы, действия в баскетбольной комбинации.	
38	Тактика игры в баскетбол.	Индивидуальные и групповые игровые задания. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений	
39	Тактика игры в баскетбол.	Индивидуальные и групповые игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	
40	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть по упрощенным правилам мини-баскетбол.	
41	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Игровые задания Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть по упрощенным правилам мини-баскетбол; выполнять ведение	
Лыжная подготовка (12 часов)				
42	Инструктаж по ТБ. Характеристика вида спорта. Одновременный и попеременный двухшажные ходы.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с палочками и без.	Знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь, разбираться в классификации лыжных ходов.	
43	Одновременный и попеременный двухшажные ходы.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Движение до 1 км.	Выполнять технику попеременного двушажного хода	
44	Подъем «Елочкой» Спуск в средней стойке.	Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Подъем «елочкой» Спуск в средней стойке. Движение по лыжне до 1,5 км.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двушажного хода.	
45	Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой.	ОРУ на лыжах. Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой. Развитие выносливости Движение до 2 км.	Выполнять спуск с поворотом переступанием.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
46	Движение по дистанции с переходом с хода на ход.	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Движение до 2 км. Развитие выносливости.		Знать технику перехода с хода на ход.	
47	Торможения и поворот «Упором». Регулирование нагрузки.	Торможение «плугом» на склоне 20-30 градусов. Движение до 2,5 км. Развитие выносливости.		Описывать технику торможения, поворотов «Упором».	
48	Преодоление небольших трамплинов.	Спуски подъемы. Преодоление небольших трамплинов. Развитие скоростно-силовых качеств.		Описывать технику преодоления трамплинов. Выполнять спуски подъемы в разных стойках.	
49	Поворот «Упором».	Поворот «Упором» Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.		Описывать технику поворот «Упором»; выполнять поворот.	
50	Торможение «Упором». Развитие выносливости.	Торможение «Упором». Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.		Описывать технику торможения «Упором»; выполнять торможение.	
51	Эстафеты на лыжах.	Встречная эстафета на лыжах.		Знать технику эстафетного бега на лыжах.	
52	КУ движение по дистанции 2000 м.	Движение по дистанции 2000 м.		Выполняет длительное движение по дистанции.	
		М«5» - 14,00 м. «4» - 15,00 м. «3» - 15,00 м. и больше.	Д «5» - 14,30 м. «4» - 15,30 м. «3» - 15,30 м. и больше		
53	КУ движение по дистанции 3000 м.	КУ движение по дистанции 3000 м. без учета времени.		Выполняет длительное движение по дистанции.	
Спортивные игры (волейбол) 19 час					
54	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой с отягощением, во встречных колоннах.		Знать стойки игрока и выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
55	Передача мяча сверху над собой. Развитие координации.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения передачи мяча. Передача мяча над собой, с передвижением на шаг вперед. Упражнения с мячом на развитие координации.		Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	
56	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра «Снежки» с передачей мяча через сеть двумя руками сверху.		Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
57	Передача мяча над собой в парах и через сетку.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах, через сеть, во встречных колоннах через сетку.		Выполнять передачу мяча над собой и через сетку.	
58	Контрольный урок Передача мяча сверху.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча на месте двумя руками сверху. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию.		Демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками над собой.	
59	Прием мяча снизу над собой. Развитие	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча		Выполнять прием мяча снизу; знать, как выполнят	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
	координации.	двумя руками снизу над собой. Упражнения с мячом и без мяча на развитие координации.	упражнения на развитие координационных способностей.	
60	Прием мяча снизу через сетку, в парах.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой, в парах через сеть, во встречных колоннах. Игра в «Пионероволейбол»	Выполнять прием мяча двумя руками снизу.	
61	Контрольный урок. Прием мяча снизу над собой. Верхняя прямая подача мяча.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча на месте двумя руками снизу. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию. Верхняя прямая подача мяча.	Демонстрировать прием мяча двумя руками снизу через сетку.	
62	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки.	
63	Контрольный урок. Верхнюю прямую подача мяча с расстояния 6 м от сетки	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Демонстрировать верхнюю прямую подачу.	
64	ТБ. Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать правила игры в волейбол; технику прямого нападающего удара.	
65	Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать, технику нападающего удара; выполнять нападающий удар.	
66	Прямой нападающий. Прием мяча после нападения.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра с игровыми заданиями.	Выполнять нападающий удар; прием мяча после удара.	
67	Прием, передача, удар.	ОРУ с мячом. Учебная игра с игровыми заданиями по приему передачи и нападающему удару. Учебная игра.	Выполнять технические действия в игре.	
68	Тактика свободного нападения.	Прием передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Знать, как выполнять свободное нападение.	
69	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Верхняя прямая подача, прием подачи, розыгрыш мяча, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять позиционное нападения.	
70	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Учебная игра с игровыми заданиями. Подачи в заданные зоны. Прием мяча – доводка до пасующего.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Виды деятельности учащихся	Дата
71	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	
72	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе.	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов				
73	Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением.	
74	Строевые упражнения.	ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Круговая тренировка.	Знать, как выполнять зарядку; перестроения; правила выполнения круговой тренировки.	
75	Кувырок вперед.	ОРУ. Перестроения. Кувырок вперед. Два кувырка слитно. Кувырок после трех шагов. Круговая тренировка. Развитие силы.	Выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов.	
76	Кувырок назад.	ОРУ. Перестроения. Кувырок назад из положения присед. Два кувырка слитно. Развитие силы. Круговая тренировка. Игры «Удочка» в разных вариантах с длинной скакалкой.	Выполнять кувырок назад; знать виды упражнений для круговой тренировки.	
77	Стойка на лопатках.	ОРУ. Перестроения. Стойка на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Развитие силы. Круговая тренировка.	Знатт технику выполнения стойки на голове на лопатках.	
78	Кувырок назад с перекатом в стойку на лопатках.	ОРУ. Перестроения. Кувырки. Стойка на лопатках. Комбинация кувырок назад с переходом в стойку на лопатках. Упражнения на координационных лестницах.	Знать и выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно.	
79	«Мост» из положения, лежа на спине, из положения стоя.	ОРУ. «Мост» из положения, лежа на спине, из положения стоя со страховкой.	Знать, выполнять «мост» из положения лежа на спине.	
80	Комбинация из освоенных элементов	ОРУ. Комбинация: равновесие – кувырок вперёд – перекат на стойку на лопатках.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов.	
81	Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ. Комбинация: равновесие – кувырок вперёд – перекат в стойку на лопатках – «мост из положения лежа».	Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост из положения лежа».	
82	Висы и упоры.	ОРУ. Вис согнувшись, прогнувшись, вис углом вис сзади. Упор сзади, упор углом. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять.	
83	Контрольный урок. Висы и упоры.	ОРУ. Контрольные упражнения. Переход из виса в вис согнувшись. В упоре сгибание ног и рук и возврат в исходное положение. Подъем переворотом с толчком одной.	Демонстрировать висы и упоры.	
84	Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Разбег 8-10 м. Наскок на мостик. Полет с промежуточным толчком руками о мостик.	Знать общие развивающие упражнения. Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
		Приземление.		соскок прогнувшись.	
85	Контрольный урок. Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Прыжок ноги врозь через козла с разбега.		Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь.	
86	Тестирование Сгибание разгибание рук в упоре.	ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения на координационных лестницах.		Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнения на координационных лестницах.	
87	Прыжки на скакалке различными способами.	ОРУ. Прыжки на скакалке различными способами. Прыжки в парах в тройках. Степ-упражнения на лавочках.		Знать технику выполнения прыжков на скакалке различными способами.	
88	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек.	ОРУ. Прыжки со скакалкой 30 сек. Степ-упражнения на лавочках.		Выполнять прыжки на скакалке за 30 сек. С максимальной скоростью.	
89	Лазанье по канату в два три приема. приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.		Знать технику лазанья по канату в два и три приема; выполнять лазание по канату.	
90	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.		Демонстрировать технику лазания по канату.	
Кроссовая подготовка 4 часа					
91	Кроссовый бег до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Игра «Лапта».		Демонстрировать технику длительного бега.	
92	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 13 минут. Игра «Лапта»		Выполнять бег на 1000 м.	
		М «5» - 4,20 м. «4» - 6, 15 м. «3» - 6,14 м. и больше.	Д «5» - 5,00 м. «4» - 7, 00 м. «3» - 7,01 м. и больше.		
93	Кроссовый бег до 14 минут	Бег в равномерном темпе до 14 минут Игра «Лапта»			
94	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 15 минут Игра «Лапта»			
		М «5» - 7,00 м. «4» - 7, 50 м. «3» - 7, 51 м. и больше.	Д «5» - 7,30 м. «4» - 8, 29 м. «3» - 8,30 м. и больше		
Легкая атлетика 11 часов					
95	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м.) Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»		Знать правила бега на 30 м с высокого старта.	
		М «5» - 5,0 с. «4» - 5,8 с. «3» - 5,9 с. и больше.	Д «5» - 5,2 с. «4» - 5,9 с. «3» - 6,0 с. и больше.		
96	Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (60-70 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».		Знать правила челночного бега 3 х 10 м.	
		М «5» - 7,8 с. «4» - 8,2 с. «3» - 8,3 с. и больше.	Д «5» - 8,2 с. «4» - 8,7 с. «3» - 8,8 с. и больше.		
97	Контрольный урок. Бег на 60 м на	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (60-70 м).		Знать правила проведения тестирования бега на 60	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока		Виды деятельности учащихся	Дата
	результат Тестирование наклон туловища из положения стоя на лавке.	М «5» - 9,4 с. «4» - 10,6 с. «3» - 10,7 с. и больше.	Д «5» - 9,8 с. «4» - 11,0 с. «3» - 11,1 с. и больше	м. с высокого старта.	
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат, прыжка на скакалке.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта».		Знать технику прыжка в длину с разбега, с места; выполнять прыжок в длину с разбега.	
		М «5» - 195 см. «4» - 160 см. «3» - 159 см. и больше.	Д «5» - 182 см. «4» - 145 см. «3» - 144 см. и больше		
99	Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с (11-13 беговых) шагов. Подбор разбега. Игра «Лапта».		Выполнять подтягивание на перекладине с максимальными усилиями.	
		М «5» - 10 р. «4» - 6 р. «3» - 5 р.	Д «5» - 16 р. «4» - 8 р. «3» - 7 р.		
100	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.		Знать технику прыжка в длину с разбега.	
		М «5» - 380 см. «4» - 291 см. «3» - 290 см. и больше.	Д «5» - 350 см. «4» - 241 см. «3» - 240 см. и больше		
101	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта».		Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега.	
102	Метание малого мяча на дальность на результат. Эстафеты.	СБУ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта». Круговые и встречные эстафеты. Передача палочки, движение по коридору. Игра «Лапта».		Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. Знать, правила эстафет	

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала
для учащихся 7 класса (трехразовые занятия в неделю)

Тема	Количество часов				
	Классы				
	5 класс	6 класс	7 класс	**8 класс**	9 класс

Знания о физической культуре	**В процессе урока**				
Базовая					
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	**18**	16
Легкая атлетика	20	20	20	**20**	23
Лыжная подготовка	12	12	12	**12**	12
Кроссовая подготовка	10	10	10	**10**	11
Спортивные игры (волейбол)	20	19	19	**19**	19
Вариативная					
Спортивные игры (баскетбол)	22	23	23	**23**	21
Общее количество часов	102	102	102	**102**	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 8 класс

№ урока	**Тема урока**	**Элементы содержания**	**Виды деятельности**	**Дата**
Легкая атлетика, лапта 12 часов				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.	Исторический экскурс в историю лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ (специальные беговые упражнения). Низкий старт (бег 30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Игра	Знать Технику безопасности по легкой атлетике; историю лёгкой атлетики; технику низкого старта. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	02.09.2022

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		«Лапта»		
2	Бег 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м). Финиширование. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 30 м. с максимальным ускорением; знает технику финиширования, технику передачи эстафетной палочки. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	05.09.2022
3	Бег 60 м. Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 60 м.; знает технику челночного бега, круговой эстафеты. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять челночный бег.	07.09.2022
4	Скоростной бег до 70 м Наклон туловища из положения сидя.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие гибкости. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 60 м. с максимальным ускорением. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять Наклон туловища.	09.09.2022
5	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с места на результат.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта»	Выполнять выполняет технику прыжка в длину с места. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять Прыжок в длину с места.	12.09.2022
6	Подтягивание в висе на перекладине. Прыжки на скакалке.	СБУ. ОРУ. Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса с упором (девочки). Развитие силы. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Прыжки разными способами.	Выполнять прыжок в длину с разбега; выполняет подтягивание с максимальными усилиями. *Выполнять* технику подтягивания на перекладине. Выполнять ОРУ. Выполнять прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	14.09.2022
7	Прыжки на скакалке на результат.	СБУ. ОРУ. Прыжок на скакалке за 1 минуту. Игра «Лапта»	Выполнять прыжок на скакалке с максимальной интенсивностью, скоростью, с максимальными усилиями. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ.	16.09.2022
8	Метание мяча на дальность.	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Лапта»	Выполнять метание теннисного мяча в парах; знает правила игры в лапту. *Выполнять* технику метание мяча на дальность. Выполнять ОРУ.	19.09.2022
9	Метание мяча на дальность с разбега.	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта»	Выполнять метание теннисного мяча в парах; выполняет прыжки на скакалке с максимальными усилиями. *Выполнять* метание малого мяча в вертикальную цель. Выполнять ОРУ.	20.09.2022
10	Метание мяча с разбега на дальность, с 4-5 бросковых шагов.	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта»	Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность. *Выполнять* технику метание малого мяча на дальность. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	23.09.2022

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
11	Метание мяча на дальность, с 4-5 бросковых шагов.	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта»	Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность с максимальными усилиями. *Выполнять* технику метание малого мяча на дальность. Выполнять ОРУ.	26.09.2022
12	Метание мяча на результат. Развитие силы. Упражнения на мышцы живота. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	СБУ. ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы живота. Игра «Лапта»	Выполнять упражнения на мышцы живота, сгибание разгибание рук в упоре лёжа с максимальными усилиями.. *Выполнять* технику поднимания туловища. Выполнять ОРУ. Выполнять технику сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	27.09.2022
Кроссовая подготовка 6 часа				
13	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 12 минут Игра «Лапта»	Демонстрирует технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	30.09.2022
14	Кроссовый бег до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра «Лапта».	Демонстрировать технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	03.10.2022
15	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 13 минут. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 1000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	04.10.2022
16	Кроссовый бег до 20 минут	Бег в равномерном темпе до 20 минут Игра «Лапта»	Демонстрировать технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	07.10.2022
17	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 15 минут Игра «Лапта»	Выполнять бег на 15000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	10.10.2022
18	Бег 2000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 20 минут Игра «Лапта»	Демонстрирует технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	11.10.2022
Спортивный игры б/б (баскетбол) 23 часа				
19	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Стоики игрока и перемещения.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Основные правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать, стойки и перемещения игрока, основные правила баскетбола. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	14.10.2022
20	Ловля и передача мяча двумя.	ОРУ с мячом. С Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола на месте и в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении с изменением направления. Развитие координационных способностей.	Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	17.10.2022
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в движении. Ведение с изменением траектории движения.	Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	18.10.2022

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
22	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать передачу и ловлю мяча в парах. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	21.10.2022
23	Ведение мяча. Сочетание техники ведений мяча.	СПУ (специальные подводящие упражнения). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, змейкой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, какие варианты ведения существуют, выполнять ведение мяча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	24.10.2022
24	Ведение мяча с изменением направления движения.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику ведения мяча; выполнять ведение мяча с изменением направления. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	25.10.2022
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Сочетание техники ведений мяча.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, высоты отскока. Ведение с обводкой стоек. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча; выполнять сочетание ведений мяча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
26	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	ОРУ с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать ведение мяча с обводкой стоек. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
27	Броски в кольцо одной рукой от головы в движении.	СПУ. Бросок мяча одной на месте, после удара в пол. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
28	Броски в кольцо одной рукой от головы в движении.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной на месте движении после удара мяча в пол после двух шагов.	Знать технику выполнения броска в кольцо с места. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
29	Броски в кольцо одной рукой от головы в движении после ведения. Штрафной бросок.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной на месте движении после удара мяча в пол после двух шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику выполнения броска в кольцо с места. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
30	Контрольный урок. Штрафной бросок	ОРУ с мячом. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра по упрощенным правилам.	Демонстрировать бросок в кольцо с места. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
31	Вырывание и выбивание мяча	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать технику вырывания и выбивания мяча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
32	Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	.11.2022
33	Комбинация из освоенных элементов.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять варианты освоенных элементов в баскетболе: ловля, передача, ведение, бросок *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
34	Эстафеты с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола (ловля, передача мяча от груди).	Выполнять ведения, передачи, броски в эстафетах. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
35	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	ОРУ с мячом. Выполнение задания по обводке препятствия, передачи партнеру с броском в кольцо.	Демонстрировать сочетание приемов ведения, передач, бросков; уметь описывать свои действия. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
36	Учебная игра с элементами баскетбола.	ОРУ с мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола «Выбей мяч», «Паровозики», «Челнок».	Знать технику выполнения баскетбольных элементов. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
37	Игровые приемы и действия и приемы в различных сочетаниях.	Игровые задания с приемами, действиями и различными сочетаниями. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	Уметь описывать игровые приемы, действия в баскетбольной комбинации. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
38	Тактика игры в баскетбол.	Индивидуальные и групповые игровые задания. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
39	Тактика игры в баскетбол.	Индивидуальные и групповые игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять координацию при выполнении упражнений. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
40	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть по упрощенным правилам мини-баскетбол. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
41	Учебная игра в баскетбол	Игровые задания. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть по упрощенным правилам мини-баскетбол; выполнять ведение. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
Спортивные игры (волейбол) 19 час				
42	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Знать стойки игрока и выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
43	Передача мяча сверху над собой. Развитие координации.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения передачи мяча. Передача мяча над собой, с передвижением на шаг вперед. Упражнения с мячом на развитие координации.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
44	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра «Снежки» с передачей мяча через сеть двумя руками сверху.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
45	Передача мяча над собой в парах и через сетку.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах, через сеть, во встречных колоннах через сетку.	Выполнять передачу мяча над собой и через сетку. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
46	Контрольный урок Передача мяча сверху.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча на месте двумя руками сверху. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию.	Демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками над собой. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
47	Прием мяча снизу над собой. Развитие координации.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Упражнения с мячом и без мяча на развитие координации.	Выполнять прием мяча снизу; знать, как выполнят упражнения на развитие координационных способностей. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
48	Прием мяча снизу через сетку, в парах.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой.	Выполнять прием мяча двумя руками снизу. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
49	Контрольный урок. Прием мяча снизу над собой. Верхняя прямая подача мяча.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча на месте двумя руками снизу. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию. Верхняя прямая подача мяча.	Демонстрировать прием мяча двумя руками снизу через сетку. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
50	Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
51	Контрольный урок. Верхнюю прямую подача мяча с расстояния 6 м от сетки	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Демонстрировать верхнюю прямую подачу. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
52	ТБ. Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать правила игры в волейбол; технику прямого нападающего удара. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
53	Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать, технику нападающего удара; выполнять нападающий удар. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
54	Прямой нападающий. Прием мяча после нападения.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра с игровыми заданиями.	Выполнять нападающий удар; прием мяча после удара. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
55	Прием, передача, удар.	ОРУ с мячом. Учебная игра с игровыми заданиями по приему передачи и нападающему удару.	Выполнять технические действия в игре. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
56	Тактика свободного нападения.	Прием передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Знать, как выполнять свободное нападение. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
57	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Верхняя прямая подача, прием подачи, розыгрыш мяча нападающий удар. Игра по упрощенным	Знать, как выполнять позиционное нападения. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		правилам.	Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
58	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Учебная игра с игровыми заданиями. Подачи в заданные зоны. Прием мяча – доводка до пасующего.	Знать все изученные технические приемы в волейболе. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
59	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
60	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
Лыжная подготовка (12 часов)				
61	Инструктаж по ТБ. Характеристика вида спорта. Одновременный одношажный и попеременный двухшажные ходы.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с палочками и без.	Знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь, разбираться в классификации лыжных ходов. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
62	Одновременный и попеременный двухшажные ходы.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Движение до 1 км.	Выполнять технику попеременного двушажного хода. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
63	Подъем «елочкой» Спуск в средней стойке.	Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Подъем «елочкой» Спуск в средней стойке. Движение по лыжне до 1, 5 км.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двушажного хода. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
64	Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой.	ОРУ на лыжах. Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой. Развитие выносливости Движение до 2 км.	Выполнять спуск с поворотом переступанием. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
65	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Развитие выносливости.	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Движение до 2 км. Развитие выносливости.	Знать технику перехода с хода на ход. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
66	Торможения «плугом». Регулирование нагрузки. Развитие выносливости.	Торможение «плугом» на склоне 20-30 градусов. Движение до 2,5 км. Развитие выносливости.	Описывать технику торможения «плугом». Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
67	Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении со склона 20 градусов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику поворотов переступанием. Играть в подвижные игры на лыжах. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
68	Поворот «Упором». Развитие выносливости.	Поворот «Упором» Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.	Описывать технику поворот «Упором»; выполнять поворот. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
69	Торможение «Упором». Развитие выносливости.	Торможение «Упором». Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.	Описывать технику торможения «Упором»; выполнять торможение. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
			подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
70	Эстафеты на лыжах.	Встречная эстафета на лыжах.	Знать технику эстафетного бега. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
71	КУ движение по дистанции 2000 м.	Движение по дистанции 2000 м.	Выполняет длительное движение по дистанции. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
72	КУ движение по дистанции 3000 м.	КУ движение по дистанции 3000 м. без учета времени.	Выполняет длительное движение по дистанции. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов				
73	Инструктаж по ТБ. Гимнастика, ее история. Строевые упражнения.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Выполнять строевые упражнения. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	
74	Строевые упражнения.	ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Круговая тренировка.	Знать, как выполнять зарядку; перестроения; правила выполнения круговой тренировки. *Выполнять* упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	
75	Кувырок вперед.	ОРУ. Перестроения. Кувырок вперед. Два кувырка слитно. Кувырок после трех шагов.	Выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		Круговая тренировка. Развитие силы.	техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
76	Кувырок назад.	ОРУ. Перестроения. Кувырок назад из положения присед. Два кувырка слитно. Развитие силы. Круговая тренировка. Игры «Удочка»	Выполнять кувырок назад; знать виды упражнений для круговой тренировки. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
77	Стойка на лопатках.	ОРУ. Перестроения. Стойка на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Развитие силы. Круговая тренировка.	Знатт технику выполнения стойки на голове на лопатках. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
78	Кувырок назад с перекатом в стойкау на лопатках.	ОРУ. Перестроения. Кувырки. Стойка на лопатках. Комбинация кувырок назад с переходом в стойку на лопатках. Упражнения на координационных лестницах.	Знать и выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
79	«Мост» из положения, лежа на спине, из положения стоя.	ОРУ. «Мост» из положения, лежа на спине, из положения стоя.	Знать, выполнять «мост» из положения лежа на спине. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
80	Комбинация из освоенных элементов	ОРУ. Комбинация: равновесие – кувырок вперёд – перекат на стойку на лопатках.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
81	Контрольный урок. Комбинация из освоенных элементов	ОРУ. Комбинация: равновесие – кувырок вперёд – перекат на стойку на лопатках – «мост из положения лежа».	Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост из положения лежа». *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
82	Висы и упоры.	ОРУ. Вис согнувшись, прогнувшись, вис углом вис сзади. Упор сзади, упор углом. Подъем	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять. *Выполнять* упражнения в висах и упорах на высоком техническом	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		переворотом махом одной, толчком другой.	уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	
83	Контрольный урок. Висы и упоры.	ОРУ. Контрольные упражнения. Переход из виса в вис согнувшись. В упоре сгибание ног и рук и возврат в исходное положение. Подъем переворотом с толчком одной.	Демонстрировать висы и упоры. *Выполнять* упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	
84	Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Разбег 8-10 м. Наскок на мостик. Полет с промежуточным толчком руками о мостик. Приземление.	Знать общие развивающие упражнения. Знать, как выполнят опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
85	Контрольный урок. Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Прыжок ноги врозь через козла с разбега.	Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
86	Тестирование Сгибание разгибание рук в упоре.	ОРУ. Сгибание разгибание рук в упоре. Упражнения на координационных лестницах.	Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа; упражнения на координационных лестницах. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
87	Прыжки на скакалке различными способами.	ОРУ. Прыжки на скакалке различными способами. Прыжки в парах в тройках. Степ-упражнения на лавочках.	Знать технику выполнения прыжков на скакалке различными способами. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
88	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек.	ОРУ. Прыжки со скакалкой 30 сек. Степ-упражнения на лавочках.	Выполнять прыжки на скакалке за 30 сек. С максимальной скоростью. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
89	Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема; выполнять лазание по канату. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
90	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.	Демонстрировать технику лазания по канату. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
Кроссовая подготовка 4 часа				
91	Кроссовый бег до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 12 минут. Игра «Лапта».	Демонстрировать технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
92	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 13 минут. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 1000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
93	Кроссовый бег до 14 минут	Бег в равномерном темпе до 14 минут Игра «Лапта»	Демонстрировать технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
94	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 15 минут Игра «Лапта»	*Выполнять* бег на 15000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
Легкая атлетика 8 часов				
95	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м.) Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	*Знать* правила бега на 30 м с высокого старта. *Выполнять* технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять челночный бег.	
96	Скоростной бег до 60 м. Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (60-70 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».	*Знать* правила челночного бега 3 х 10 м. *Выполнять* технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять челночный бег.	
97	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения стоя на лавке.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (60-70 м). Игра «Лапта».	*Знать* правила проведения тестирования бега на 60 м. с высокого старта. *Выполнять* технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять челночный бег.	
98	Прыжок в длину с места на результат, прыжка на скакалке.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Игра «Лапта».	*Выполнять* технику прыжка с места. Знать технику прыжка на скакалке.	
99	Тестирование Подтягивание в висе на перекладине.	СБУ. ОРУ. Подтягивание на перекладине в висе (мальчики), из виса с упором (мальчики). Игра «Лапта».	*Выполнять* прыжок в длину с разбега; подтягивание на перекладине с максимальными усилиями. *Выполнять* технику прыжка с места и с разбега.	
100	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта».	*Знать* технику прыжка в длину с разбега. *Выполнять* технику прыжка с места и с разбега. Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. *Выполнять* технику метания малого мяча.	
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	СБУ. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Игра «Лапта».	*Знать* правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. *Выполнять* технику метания малого мяча.	
102	Эстафеты.	Круговые и встречные эстафеты. Передача палочки, движение по коридору. Игра «Лапта».	Знать, правила эстафет. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ 9 класс

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
Легкая атлетика, лапта 13 часов				
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Развитие скоростных качеств.	Исторический экскурс в историю лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ (специальные беговые упражнения). Низкий старт (бег 30-40 м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Игра «Лапта»	Знать Технику безопасности по легкой атлетике; историю лёгкой атлетики; технику низкого старта. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	
2	Бег 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м). Финиширование. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 30 м. с максимальным ускорением; знает технику финиширования, технику передачи эстафетной палочки. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	
3	Челночный бег 3х10 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 60 м.; знает технику челночного бега, круговой эстафеты. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять челночный бег.	
4	Бег 60 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие гибкости. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 60 м. с максимальным ускорением. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять Наклон туловища.	
5	Прыжок в длину с места.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Игра «Лапта»	Выполнять разбег для прыжка в длину; выполняет технику прыжка в длину с места. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять Прыжок в длину с места.	
6	Прыжок в длину с места на результат.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса с упором (девочки). Развитие силы.	Выполнять прыжок в длину с разбега; выполняет подтягивание с максимальными усилиями. *Выполнять* технику подтягивания на перекладине. Выполнять ОРУ. Выполнять прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	
7	Подтягивание в висе на перекладине.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Игра «Лапта»	Выполнять прыжок в длину с разбега с максимальными усилиями. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять прыжок в длину с разбега.	
8	Прыжки на скакалке.	СБУ. ОРУ. Прыжки на скакалке на время. Прыжки на скакалке (1 мин.) на результат. Игра «Лапта»	Выполнять метание теннисного мяча в парах; выполняет прыжки на скакалке с максимальными усилиями. *Выполнять* метание малого мяча в вертикальную цель. Выполнять ОРУ.	
9	Метание мяча.	СБУ. ОРУ. Метание мяча в на дальность. Игра «Лапта»	Выполнять метание теннисного мяча в парах; знает правила игры в лапту. *Выполнять* технику метание малого мяча на цель. Выполнять ОРУ.	
10	Метание мяча на результат	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта»	Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность. *Выполнять* технику метание малого мяча на дальность. Выполнять ОРУ. Выполнять передачу полочки при встречной эстафете.	
11	Упражнения на мышцы живота.	ОРУ. Упражнения на мышцы живота. Игра «Лапта»	Выполнять упражнения на мышцы живота с максимальными усилиями. *Выполнять* технику поднимания туловища. Выполнять	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
			ОРУ.	
12	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	ОРУ. Упражнения на мышцы живота. Игра «Лапта»	Выполнять сгибание разгибание рук в упоре лёжа с максимальными усилиями. Выполнять ОРУ. Выполнять технику сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	
13	Подтягивание, наклон вперед из положения сидя.	ОРУ. Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Игра «Лапта»	Выполнять подтягивание из виса (мальчики), из виса с упором (девочки).	
Кроссовая подготовка 4 часов				
14	Бег в равномерном темпе до 10 минут	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Игра «Лапта»	Демонстрирует технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
15	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 1000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
16	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 10 минут Игра «Лапта»	Выполнять бег на 15000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
17	Бег 2000 м., 3000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе на 2000, 3000 м. на результат.	Выполнять бег на 2000 м. (девочки), 3000 м. (мальчики) с максимальными усилиями. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности.	
Спортивный игры б/б (баскетбол) 21 часа				
18	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Стоики игрока и перемещения.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Основные правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать, стойки и перемещения игрока, основные правила баскетбола. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении с изменением направления. Развитие координационных способностей.	Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
20	Ловля и передача мяча одной в движении в парах, в тройках с броском по кольцу.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в движении. Ведение с изменением траектории движения.	Знать варианты передач и ловли мяча в парах, основные правила игры в баскетбол. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
21	Ведение мяча. Сочетание техники ведений мяча.	СПУ (специальные подводящие упражнения). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, змейкой. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, какие варианты ведения существуют, выполнять ведение мяча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
22	*Контрольный урок.* Ловля и передача мяча в 3-х с	ОРУ с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча двумя	Демонстрировать передачу и ловлю мяча в парах. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
	передвижением с броском по кольцу.	руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
23	*Контрольный урок.* Бросок мяча в движении с выходом за трапецию.	ОРУ с мячом. Бросок мяча в движении с выходом за трапецию. Учебная игра.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча; выполнять бросок в кольцу в движении. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
24	Броски в кольцо одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра.	СПУ. Бросок мяча одной на месте в прыжке со средней дистанции (юноши), с близкой дистанции (девушки). Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
25	*Контрольный урок.* Броски в кольцо одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра.	СПУ. Бросок мяча одной на месте в прыжке со средней дистанции (юноши), с близкой дистанции (девушки). Учебная игра.	Знать, как выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
26	Штрафной бросок. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Броски в кольцо одной на месте движении после удара мяча в пол после двух шагов. Учебная игра.	Знать технику выполнения броска в кольцо с места. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
27	*Контрольный урок.* Штрафной бросок. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Броски мяча в кольцо с места. Учебная игра.	Демонстрировать бросок в кольцо со штрафной линии. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
28	Нападение через защиту 3х2. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Действия 3 нападающих против 2 защитников при движении углом назад. Учебная игра.	Понимать, выполнять тактические действия в игре. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол.	
29	Позиционное нападение. Учебная игра	ОРУ с мячом. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Знать тактику позиционного нападения; выполнять ведение мяча с передачами со меной мест. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
30	Позиционное нападение и личная защита.	ОРУ с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. Учебная игра.	Знать тактику личной защиты. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
31	Позиционное нападение и личная защита.	ОРУ с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. Учебная игра.	Знать тактику личной защиты. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
32	Позиционное нападение и зонная защита.	ОРУ с мячом. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. Учебная	Знать тактику зонной защиты. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		игра.	баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
33	Позиционное нападение и зонная защита.	ОРУ с мячом. Позиционное нападение и зонная защита в игровых взаимодействиях 3х3, 4х4. Учебная игра.	Знать тактику зонной защиты. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
34	Взаимодействия двух игроков в защите, нападении «Заслон», защите.	ОРУ с мячом. Выполнение «Заслона», прохода через «Заслон».	Демонстрировать сочетание приемов ведения, передач, бросков; уметь описывать свои действия. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
35	Взаимодействия двух игроков в защите, нападении «Заслон», защите.	ОРУ с мячом. Выполнение «Заслона», прохода через «Заслон».	Демонстрировать сочетание приемов ведения, передач, бросков; уметь описывать свои действия. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
36	Правила игры, судейство. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Правила игры в баскетбол, разбор жестов судей. Судейство игр с помощью учителя.	Знать правила игры в баскетбол; играть в баскетбол по правилам. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком уровне.	
37	Учебная игра.	Игровые задания. Игра в баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть в баскетбол по правилам. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком техническом уровне.	
38	Учебная игра.	Игровые задания. Игра в баскетбол.	Знать правила игры в баскетбол; играть с соблюдением правил. *Выполнять* технические приемы в баскетболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в баскетбол. Выполнять тактические приемы в игре	
Спортивные игры (волейбол) 19 час				
39	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Знать стойки игрока и выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
40	Передача мяча сверху над собой, в парах.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения передачи мяча. Передача мяча над собой, с передвижением на шаг вперед. Упражнения с мячом на развитие координации.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком уровне. Соблюдать правила игры в волейбол. Выполнять тактические действия в игре.	
41	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед, назад.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных технических элеменотв.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
42	*Контрольный урок* Передача мяча над собой.	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой (0,5 – 1,5 м.).	Демонстрировать передачу мяча над собой и через сетку. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
43	*Контрольный урок* Передача мяча сверху в парах.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча на месте двумя руками сверху, в парах, через сеть, во встречных колоннах через сетку Высота передачи 0,5 – 1,5 м.	Демонстрировать передачу мяча сверху двумя руками над собой. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
44	Прием мяча снизу над собой. Развитие координации.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Упражнения с мячом и без мяча на развитие координации.	Выполнять прием мяча снизу; знать, как выполнят упражнения на развитие координационных способностей. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
45	Прием мяча снизу через сетку, в парах.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой.	Выполнять прием мяча двумя руками снизу. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
46	*Контрольный урок.* Прием мяча снизу над собой.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Прием мяча на месте двумя руками снизу. Высота передачи 0,5 – 1,5 м. не выходя за обозначенную территорию. Верхняя прямая подача мяча.	Демонстрировать прием мяча двумя руками снизу через сетку. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
47	Верхняя прямая подача мяча.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Прием мяча снизу.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу 6 м от сетки. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
48	*Контрольный урок.* Верхняя прямая подача мяча.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу. Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков.	Демонстрировать верхнюю прямую подачу. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
49	ТБ. Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар.	Знать правила игры в волейбол; технику прямого нападающего удара. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
50	*Контрольный урок.* Прямой нападающий удар.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Знать, технику нападающего удара; демонстрировать нападающий удар. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
51	Прямой нападающий. Прием мяча после нападения.	ОРУ с мячом. Стойка и передвижения игрока. СПУ для выполнения нападающего удара. Нападающий	Выполнять нападающий удар; прием мяча после удара. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		удар примем мяча. Учебная игра с игровыми заданиями.	техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
52	Нападающий удар через 3-ю зону.	ОРУ с мячом. Нападающий удар через 3-ю зону. Игра первым темпом.	Выполнять технические действия в игре. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
53	Тактика свободного нападения.	ОРУ с мячом. Нападающий. Прием мяча. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по правилам. Тактика свободного нападения.	Знать, как выполнять свободное нападение. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
54	Учебная игра с изменением позиций игроков.	Верхняя прямая подача, прием подачи, розыгрыш мяча нападающий удар. Игра с пасующим через 3,-ю, 2-ю зону.	Знать, как выполнять позиционное нападения. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
55	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов	Учебная игра с игровыми заданиями. Подачи в заданные зоны. Прием мяча – доводка до пасующего.	Знать все изученные технические приемы в волейболе. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
56	Учебная игра.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
57	Учебная игра.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам с использованием технических приемов изученных ранее.	Знать все изученные технические приемы в волейболе. *Выполнять* технические приемы в волейболе на высоком техническом уровне. Выполнять правила игры в волейбол. Выполнять тактические приемы в игре.	
Лыжная подготовка (12 часов)				
58	Инструктаж по ТБ. Характеристика вида спорта. Одновременный одношажный и попеременный двухшажные ходы.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с палочками и без.	Знать историю лыжного спорта, подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь, разбираться в классификации лыжных ходов. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
59	Одновременный и попеременный двухшажные ходы.	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Движение до 1 км.	Выполнять технику попеременного двушажного хода. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
			жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
60	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	Движение по лыжне скользящим шагом с махами руками. Подъем «елочкой» Спуск в средней стойке. Движение по лыжне до 1, 5 км.	Выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двушажного хода. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
61	Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой.	ОРУ на лыжах. Спуск с поворотом переступанием, подъем елочкой. Развитие выносливости Движение до 2 км.	Выполнять спуск с поворотом переступанием. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
62	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Развитие выносливости.	Движение по дистанции с переходом с хода на ход. Движение до 2 км. Развитие выносливости.	Знать технику перехода с хода на ход. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность3с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
63	Торможения «плугом». Регулирование нагрузки. Развитие выносливости.	Торможение «плугом» на склоне 20-30 градусов. Движение до 2,5 км. Развитие выносливости.	Описывать технику торможения «плугом». Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
64	Повороты переступанием в движении.	Повороты переступанием в движении со склона 20 градусов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывать технику поворотов переступанием. Играть в подвижные игры на лыжах. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
			впередиидущего”.	
65	Торможение, поворот «Упором».	Поворот «Упором» Развитие выносливости. Движение до 2,5 км.	Описывать технику поворот «Упором»; выполнять поворот. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
66	Эстафеты на лыжах.	Встречная эстафета на лыжах.	Знать технику эстафетного бега. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
67	*КУ* Движение по дистанции 2000 м.	Движение по дистанции 2000 м.	Выполняет длительное движение по дистанции. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
68	*КУ* Движение по дистанции 3000 м.	Движение по дистанции 3000 м.	Выполняет длительное движение по дистанции. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
69	*КУ* Движение по дистанции 5000 м.	КУ движение по дистанции 5000 м.	Выполняет длительное движение по дистанции. Иметь представление о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Иметь углубленное представление о технике передвижения попеременным двушажным ходом, одновременным двушажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и игрового упражнения “Догони впередиидущего”.	
Гимнастика с элементами акробатики 16 часов				
70	Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. ОРУ.	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
	Гимнастика, ее история. **Строевые упражнения.**	Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением	одному в колонну по два дроблением и сведением. Выполнять строевые упражнения. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	
71	Перестроения в движении из одной колонны в колонны по 2, 4.	ОРУ. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по 2, 4 дроблением и сведением. Круговая тренировка.	Знать, как выполнять зарядку; перестроения; правила выполнения круговой тренировки. Выполнять ОРУ на месте. Выполнять упражнения на гимнастической скамье.	
72	**Акробатика.** Кувырок в упор, стоя ноги врозь (М). «Мост» и поворот в упор стоя на колено (Д).	ОРУ. Перестроения. Кувырок вперед. Два кувырка слитно. Кувырок после трех шагов. Круговая тренировка. Развитие силы.	Выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
73	Стойка на голове (Д), стойка на руках (М).	ОРУ. Перестроения. Из упора присев силой стойка на голове, стойка на руках. Упражнение выполняется силой рук	Выполнять кувырок назад; знать виды упражнений для круговой тренировки. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
74	Длинный кувырок (М), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (Д)	ОРУ. Перестроения. Стойка на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Развитие силы. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения стойки на голове на руках. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
75	Кувырок назад с перекатом в стойка у на лопатках (Д).	ОРУ. Кувырки. Стойка на лопатках. Комбинация кувырок назад с переходом в стойку на лопатках. Упражнения на координационных лестницах.	Знать и выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
76	*Контрольный урок*. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (Д). Стойка на руках, кувырок вперед (М).	ОРУ. Кувырки. Стойка на лопатках. Комбинация кувырок назад с переходом в стойку на лопатках. Упражнения на координационных лестницах.	Знать и выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
77	**Висы и упоры.** Подъем махом вперед, сед ноги врозь (М), вис согнувшись, вис прогнувшись (Д)	ОРУ. Подъем махом вперед, сед ноги врозь (М), вис согнувшись, вис прогнувшись (Д). Упражнения в висах и упорах. Подъем переворотом в упор.	Знать, выполнять «мост» из положения лежа на спине. *Выполнять* упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
78	Подъем в упор переворотом махом с силой (М), подъем	ОРУ. Подъем в упор переворотом махом с силой (М), подъем переворотов с толчком от пола (Д).	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов. *Выполнять*	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
	переворотов с толчком от пола (Д).	Упражнения в висах и упорах. Подъем переворотом в упор.	упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
79	*Контрольный урок.* Подъем силой (М). Подъем переворотом с толчком от пола (Д).	ОРУ. Подъем силой (М). Подъем переворотом с толчком от пола (Д). Упражнения в висах и упорах. Подъем переворотом в упор.	Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост из положения лежа». *Выполнять* упражнения в висах и упорах на высоком техническом уровне. Выполнять подъем переворотом в упор. Выполнять ОРУ с мячом.	
80	Опорный прыжок (козёл) в длину (М), в ширину (Д).	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Прыжок ноги врозь через козла с разбега.	Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
81	*Контрольный урок.* Опорный прыжок (козёл)	ОРУ. Опорный прыжок. СПУ. Прыжок ноги врозь через козла с разбега.	Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
82	Прыжки по координационной лестнице.	ОРУ. Прыжки по координационной лестнице разными способами. Степ-упражнения на лавочках. Упражнения на развитие гибкости.	Знать технику выполнения прыжков на скакалке различными способами. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
83	Прыжки на скакалке большой скакалке различными способами.	ОРУ. Прыжки на скакалке различными способами. Прыжки в парах в тройках. Степ-упражнения на лавочках. Упражнения на развитие гибкости.	Знать технику выполнения прыжков на скакалке различными способами. *Выполнять* опорный прыжок согнув ноги. Выполнять ОРУ с обручем.	
84	Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Упражнения на развитие гибкости.	Знать технику лазанья по канату в два и три приема; выполнять лазание по канату. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
85	*Контрольный урок.* Лазанье по канату в два приема	ОРУ. Лазанье по канату различными способами. Без помощи ног (М), с помощью ног (Д). Упражнения на развитие гибкости.	Демонстрировать технику лазания по канату. *Выполнять* акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Выполнять ОРУ с мячом. Выполнять технику Лазания по канату.	
Кроссовая подготовка 7 часа				
86	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 12 минут Игра «Лапта»	Демонстрирует технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
87	Бег 1000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 8 минут. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 1000 м. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
88	Кроссовый бег до 14 минут	Бег в равномерном темпе до 14 минут. Игра «Лапта».	Демонстрировать технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
89	Бег 1500 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 10 минут	Выполнять бег на 15000 м. *Выполнять* технику бега по	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
		Игра «Лапта»	пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
90	Кроссовый бег до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут Игра «Лапта»	Демонстрировать технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
91	Бег 2000 м. на результат.	Бег в равномерном темпе до 12 минут Игра «Лапта»	Демонстрирует технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
92	Бег 3000 м. (девочки без учета времени) на результат.	Бег в равномерном темпе до 15 минут Игра «Лапта»	Демонстрирует технику длительного бега. *Выполнять* технику бега по пересеченной местности. Выполнять правила подвижной игры	
Легкая атлетика 10 часов				
93	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег 30 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Низкий старт (бег 30-40 м.) Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	Знать правила бега на 30 м с высокого старта. *Выполнять* технику спринтерского бега, бег по дистанции. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять челночный бег.	
94	Бег 60 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт (30-40 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	Выполнять бег на 60 м.; знает технику челночного бега, круговой эстафеты. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять челночный бег.	
95	Бег 100 м. на результат.	ОРУ. СБУ. Высокий старт бег (30-40 м).	Выполнять бег на 60 м. с максимальным ускорением. *Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять Наклон туловища. Выполнять Прыжок в длину с места.	
96	Подтягивание в висе на перекладине. Метание мяча на дальность. Игра «Лапта».	СБУ. ОРУ. Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса с упором (девочки). Развитие силы. Метание мяча на дальность.	Выполнять подтягивание с максимальными усилиями. *Выполнять* технику подтягивания на перекладине. Выполнять ОРУ.	
97	Прыжки на скакалке (1 мин.) на результат.	СБУ. ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Игра «Лапта»	Выполняет прыжки на скакалке с максимальными усилиями. Выполняет ОРУ.	
98	Метание малого мяча на результат.	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта».	Выполнять метание мяча (150 гр.) на дальность. *Выполнять* технику метание малого мяча на дальность. Выполнять ОРУ.	
99	Тестирование. Подтягивание, наклон вперед из положения сидя.	ОРУ. Подтягивание, наклон вперед из положения сидя. Игра «Лапта».	*Выполняет* упражнение на гибкость с максимальным диапазоном.	
100	Челночный бег 3х10 м. на	ОРУ. СБУ. Челночный бег. Эстафетный бег	Выполнять бег на 3х10 м.; знает технику челночного бега.	

№ ур-а	Тема урока	Элементы содержания	Виды деятельности	Дата
	результат. Эстафетный бег.	(круговая эстафета) Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта»	*Выполнять* технику спринтерского бега. Выполнять ОРУ. Выполнять челночный бег.	
101	Тестирование. Упражнения на мышцы живота. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	СБУ. ОРУ. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов. Игра «Лапта». Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы живота.	*Выполнять* технику метание малого мяча на дальность. Выполнять ОРУ. Выполнять упражнения на мышцы живота, сгибание разгибание рук в упоре лёжа с максимальными усилиями. *Выполнять* технику поднимания туловища. Выполнять ОРУ. Выполнять технику сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	
102	Прыжок в длину с места.	СБУ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие гибкости. Игра «Лапта»	.*Выполняет* прыжок в длину, знает технику прыжка в длину.	

* Промежуточная аттестация проходит в соответствии с графиком промежуточной аттестации.