

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чернавская основная общеобразовательная школа»

Принято
на заседании педагогического
совета школы
Протокол №1 от 30.08.2021г.

Утверждаю
Директор Г.Н. Трубина
Приказ №66/14 от 31.08.2021г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5-9 класс

Составитель: Беркумбаев
С.Х.,
учитель физической культуры
I квалификационной
категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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 создавалась 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным

уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и

индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей. Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего,

правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания.

В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных

двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдение действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения. Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160

уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. В школах, имеющих соответствующие условия, рекомендуется продолжать занятия по плаванию. Время на прохождение этого материала (14—16 ч при трёхразовых занятиях в неделю) в равных пропорциях выделяется из других разделов.

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;
- Федерального закона «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
примерной программы основного общего образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю. 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).

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 учащимися 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к 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 полу шпагат, «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;
- 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый

образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на

гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:

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

«Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

(сетка часов).

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс

		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	4	В процессе урока			
1.1	Спортивные игры	27	33	32	29	29
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	20	18	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	28
1.4	Лыжная подготовка	24	24	24	27	27
2	Итого	102	102	102	102	102

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	Страницы истории Зарождение Олимпийских игр 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.

<p>движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.</p> <p>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.</p> <p>Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p> <p>Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
---	---	--

<p>Физическая культура человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Познай себя</p> <p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка.</p> <p>Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы</p>

	<p>Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры.</p> <p>Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p> <p>Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>

<p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>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.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</p>		
<p>Лёгкая атлетика</p>		
<p>Беговые упражнения</p>	<p>Овладение техникой спринтерского бега <u>5 класс</u> 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. <u>6 класс</u> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. <u>7 класс</u> 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.</p>	<p>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, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>

		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Прыжковые упражнения	<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>7 класс</u></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических</p>

	<p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.</p>	<p>способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту <u>5 класс</u> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <u>6 класс</u> Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. <u>7 класс</u> Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>	<p>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.</p>

<p>Метание малого мяча</p>	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p><u>5 класс</u></p> <p>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 (1 x 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.</p> <p><u>6 класс</u></p> <p>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 (1x1 м) с</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
----------------------------	--	--

расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

7 класс

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.

<p>Развитие выносливости</p>	<p><u>5—7 классы</u> Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> 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.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие скоростных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>

<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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.</p>	<p>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.</p>
--------------------------------------	--	---

<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>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.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>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 оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь</p>

		в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
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 <u>5класс</u> 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. <u>6класс</u> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. <u>7класс</u> Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

	шаг!».	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении</p> <p><u>5—7 классы</u></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p><u>5—7 классы</u></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

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

	<p>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, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p><u>5—7 классы</u> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>

	Упражнения с предметами.	
Знания о физической культуре.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Баскетбол</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5 — 6 классы</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>

	<p>(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p>	<p>действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>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.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>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.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>5—6 классы</u> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p><u>7 класс</u> 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.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p><u>5—6 классы</u> Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><u>7 класс</u> Перехват мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и</p>	<p><u>5—6 классы</u></p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых</p>

<p>развитие координационных способностей.</p>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>5 — 6 классы</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и</p>

	<p><u>7 класс</u></p> <p>Игра по правилам мини-баскетбола.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p>	<p>управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>
Волейбол		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники приёма и передач мяча.</p>	<p><u>5 — 7 классы</u></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
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).	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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</p>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

	<p>упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p>	
Развитие выносливости	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p>
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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.</p> <p>Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>
Освоение техники нижней прямой подачи.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

	<p>м от сетки. <u>6—7 классы</u></p> <p>То же через сетку.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5 класс</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

	способностей.	
Освоение тактики игры.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
Знания о спортивной игре.	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>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).</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>

<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>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</p>
<p>Футбол</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p>	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные</p>

		упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники.</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p><u>6 —7 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам.	<p><u>5 класс</u></p> <p>Удары по воротам указанными способами на</p>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	<p>точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><u>6—7 классы</u></p> <p>Продолжение овладения техникой ударов по воротам.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>5—7 классы</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>5—6 классы</u></p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков.</p> <p>Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.</p> <p><u>7 класс</u></p> <p>Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

	приёмов тактики.	
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 способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.

	<p>Выносливость</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.</p>
	<p>Ловкость</p> <p>Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	<p>Туризм История туризма в мире и в России.</p> <p>Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала.</p> <p>Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>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.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Что вам надо знать		
Физическое развитие человека.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность <u>8—9 классы</u> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений <u>8—9 классы</u> 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	Раскрывают значение нервной системы в

	движениями и регуляции систем организма.	управлении движениями и в регуляции основных систем организма.
	<u>8—9 классы</u> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания.	
	Психические процессы в обучении двигательным действиям <u>8—9 классы</u> 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 <u>8—9 классы</u> 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	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют

<p>деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.</p> <p>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.</p>	<p>правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p>
<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.</p> <p>Физкультминутки (физкульт-паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> <p>Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила.</p> <p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное</p>

	здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	<u>8—9 классы</u> 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.	<u>8—9 классы</u> 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.	<u>8—9 классы</u> 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-прикладная физическая подготовка.	<u>8—9 классы</u> Прикладная физическая подготовка как	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической

	<p>система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	<p>подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p>
<p>История возникновения и формирования физической культуры.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители.</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>
<p>Физическая культура олимпийское движение России (СССР).</p>	<p><u>8—9 классы</u> 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</p>	<p>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.</p>

	предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.	
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Олимпиады: странички истории <u>8—9 классы</u> 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 (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах».
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.		
Баскетбол		
Содержание курса.	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<u>8—9 классы</u> 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.	<u>8—9 классы</u> Дальнейшее закрепление техники ловли и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

	<p>передач мяча.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя руками в прыжке.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p><u>9 класс</u></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со</p>

	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. <u>9 класс</u> 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.	<u>8 класс</u> Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. <u>9 класс</u> 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.	<u>8—9 классы</u> 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.

<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p>	<p>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.</p>
<p>Футбол</p>		
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p><u>8 класс</u> Удар по катящемуся мячу внешней стороной</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

	<p>подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.</p> <p>Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p>	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники ведения мяча.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой ударов по воротам.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Закрепление техники владения мячом и	<p><u>8—9 классы</u></p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых</p>

<p>развитие координационных способностей.</p>	<p>Совершенствование техники владения мячом.</p>	<p>приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование техники перемещений, владения мячом.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Освоение тактики игры.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование тактики игры.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и</p>

		<p>управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>
Волейбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
Освоение техники приёма и передач мяч.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и</p>

	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>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.</p>
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).	<p><u>8 класс</u></p> <p>Давнейшее обучение технике движений.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p>	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее развитие выносливости.</p>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют

	<u>9 класс</u> Совершенствование выносливости.	игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	<u>8—9 классы</u> 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.	<u>8 класс</u> Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. <u>9 класс</u> 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.
* Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5—7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.		
Освоение техники прямого нападающего удара.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. <u>9 класс</u> 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.	<u>8—9 классы</u> 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.	<u>8—9 классы</u> 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.	<u>8 класс</u> Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. <u>9 класс</u> Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	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.	<u>8—9 классы</u> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв,	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют

	<p>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.</p>	<p>правила и основы организации игры.</p>
<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды,</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды,</p>

	подготовка места проведения игры.	подготовке мест проведения игры.
Гимнастика		
Освоение строевых упражнений.	<u>8 класс</u> Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево <u>9 класс</u> 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 движении.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	<u>8 класс</u> Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди;	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

	<p>сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>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.</p>	
Освоение опорных прыжков.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота ПО см).</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
Освоение акробатических упражнений	<p><u>8 класс</u></p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p><u>9 класс</u></p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p>	
<p>Развитие координационных способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование кондиционных способностей.</p>	<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Развитие гибкости.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование способностей Двигательных навыков.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p>	<p>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.</p>

<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	<p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Легкая атлетика</p>		
<p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p><u>8 класс</u> Низкий старт до 30 м - от 70 до 80 м - до 70 м. <u>9 класс</u> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p>	<p>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</p>

		<p>частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой прыжка в длину	<p><u>8 класс</u></p> <p>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Овладение техникой прыжка в высоту.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p><u>9 класс</u></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки</p>

	<p>Совершенствование техники прыжка в высоту.</p>	<p>в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p>	<p><u>8 класс</u></p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м).</p> <p>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.</p> <p><u>9 класс</u></p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>

	<p>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 коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 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.</p>	<p>соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p><u>8 класс</u> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p><u>9 класс</u> Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>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</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации</p>

	<p>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.</p>	<p>самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>Знания о физической культуре.</p>	<p>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.</p>	<p>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.</p>
<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей</p>	<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>

	на основе освоенных легкоатлетических упражнений Правила самоконтроля и гигиены.	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.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Освоение техники лыжных ходов.	<p><u>8 класс</u></p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><u>9 класс</u></p> <p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контр-уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>

<p>Знания.</p>	<p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
<p>Элементы единоборств</p>		
<p>Овладение техникой приёмов.</p>	<p><u>8—9 классы</u> Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.</p>	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических</p>

		способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей.	<u>8—9 классы</u> Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	<u>8—9 классы</u> Силовые упражнения и единоборства в парах.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости
Знания.	<u>8—9 классы</u> Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими способностями.	<u>8—9 классы</u> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи.
Развитие выносливости.	<u>8—9 классы</u> Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Самостоятельные занятия.	<u>8—9 классы</u> Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

	двигательных способностей.	физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими способностями.	<u>8—9 классы</u> Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.	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.	<u>8—9 классы</u> 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.

<p>Выбирайте виды спорта.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.</p> <p>Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом.</p> <p>Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров.</p>	<p>Выбирают вид спорта.</p> <p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.</p>
<p>Тренировку начинаем с разминки.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Обычная разминка.</p> <p>Спортивная разминка.</p> <p>Упражнения для рук, туловища, ног.</p>	<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p>

<p>Повышайте физическую подготовленность.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
<p>Коньки</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p><u>8—9 классы</u></p> <p>Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца.</p> <p>Предварительная подготовка.</p> <p>Упражнения на льду.</p>	<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые</p>

		движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Хоккей		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним.	С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток.
Бадминтон		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости.	Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон.
Скейтборд		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Правила техники безопасности.	Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками

	Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки.	соревнования по слалому на роликовой доске.
Атлетическая гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	<u>8—9 классы</u> Основные правила занятий атлетической гимнастикой. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.	Составляют комплекс упражнений для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
После тренировки.	<u>8—9 классы</u> Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж — средства восстановления.	Используют упражнения на расслабление после тренировки.
Ваш домашний стадион.	<u>8—9 классы</u> Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь.	Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.

Рефераты и итоговые работы.		По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике.
-----------------------------	--	---

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные

комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми. Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых

параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки. Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления

естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей. Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

В 8—9 классах можно используют другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания. Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении

скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности. Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности. При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с

программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видео-файлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	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	К	
1.4	<p>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников</p> <p>М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства.</p> <p>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение». В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия</p>		<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд</p>

	«Работаем по новым стандартам). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).		
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»		В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА

Данный раздел программы объединяет содержание внеурочных форм физического воспитания: в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также факультативные и консультативные занятия. Содержание занятий в различных формах внеурочной работы определяется с учётом возраста школьников. Для спортивных секций материал по общей физической подготовке является единым. По специальной

физической подготовке он представлен в программе отдельно по основным видам спорта. При наличии соответствующих условий учителя могут организовать занятия и по другим видам спорта, включая национальные. Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Примерное содержание занятий 5—7 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки Гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Элементы танцев. Бег на лыжах, коньках. Элементы единоборств и др. Спортивные секции

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная подготовка и освоение техники по отдельным видам спорта. Гимнастика. Девочки: опорный прыжок ноги врозь; брусья разной высоты — висы на верхней, размахивание, вис лёжа на бёдрах; сед на левом бедре, угол, соскоки углом; равновесие на бревне — ходьба приставным и попеременным шагами, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, соскок прогнувшись; акробатика — кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Гимнастика категории Б. Мальчики: опорный прыжок ноги врозь; перекладина низкая — упор, оборот верхом, вис согнувшись, прогнувшись, углом; брусья — упор, махи вперёд и назад, сед ноги врозь, размахивание на предплечьях, соскок махом назад прогнувшись; акробатика — кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге. Бадминтон. Стойка; хват ракетки, удары справа и слева. Баскетбол. Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; двусторонняя игра.

Гандбол. Стойка, передвижения; остановка; передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении; ловля мяча двумя руками; бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке; блокирование броска; ведение мяча; игра вратаря; двусторонняя игра.

Настольный теннис. Передвижения; удары и подачи слева и справа; удары прямые и с вращением; одиночная игра.

Хоккей. Бег на коньках лицом и спиной вперёд; торможение и повороты; прямой бросок с широким замахом; ведение шайбы из стороны в сторону; передача шайбы броском; приём шайбы; основная стойка вратаря; ловля шайбы ловушкой и отбивание клюшкой; двусторонняя игра.

Лёгкая атлетика. Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5— 2 км.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 30 км; спуски и подъёмы; торможения; игры на лыжах; эстафеты.

Конькобежный спорт. Скольжение на двух ногах, на одной ноге; повороты; торможение; старт.

Туристическая подготовка. В 5—6 классах проводится не менее двух однодневных и одного двухдневного похода с ночлегом в полевых условиях. Учащиеся должны уметь пользоваться компасом, ориентироваться на местности, преодолевать препятствия, правильно выбирать место для привала, разжигать костер, устанавливать палатку, снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности и способа передвижения, вязать узлы, знать правила поведения в походе, санитарии, гигиены и безопасности.

Примерное содержание занятий 8—9 КЛАССЫ

Группы общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения; бег на лыжах и коньках; спортивные и подвижные игры, элементы единоборств и др. Спортивные секции. Гимнастика. Девушки: опорный прыжок согнув ноги (кот. в ширину, высота 110 см); висы и упоры — брусья разной высоты, размахивание в висе, вис в упоре присев на нижней, упор на верхней, спад в вис лёжа на бёдрах; угол; соскок углом; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись; равновесие (бревно) — наскок в упор; стойка на левом колене; «полушпагат»; танцевальные шаги. Юноши: опорный прыжок — углом махом одной и толчком другой (конь в ширину, высота 115 см); висы и упоры — прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упоре, подъём разгибом; брусья — стойка на плечах, соскок прогнувшись; акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперёд и назад, стойка на голове и на руках силой. Гимнастика категории Б. Лёгкая атлетика. Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и в длину с разбега; тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты. Бадминтон. Подача короткая, высоко-далёкая; удары слева, сверху и снизу; двусторонняя игра. Баскетбол. Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра. Футбол. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнёру; ловля низколетящего мяча вратарём; двусторонняя игра. Волейбол. Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра. Хоккей.

Ведение шайбы; бросок шайбы слева без поворота и с поворотом; остановка шайбы клюшкой; остановка соперника грудью; отбивание вратарём шайбы клюшкой; двусторонняя игра. Гандбол. Передача мяча сверху; ведение мяча; бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке; снятие мяча при замахе; блокирование мяча; передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками; индивидуальные действия игроков; нападение при численном перевесе; двусторонняя игра. Лыжные гонки. Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление простейших препятствий. Туристическая подготовка. Ежегодно проводится не менее четырёх походов, в том числе один поход продолжительностью не менее двух дней с ночлегом в полевых условиях. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты, траверс, спуск по склону с альпенштоком, страховка и самостраховка, первая помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В это приложение включено содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутришкольных соревнований, туристских походов и слётов, физкультурных праздников. Цель этих мероприятий — пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых. Дни здоровья и спорта. Включают в себя массовые показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, включённых в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха. Подвижные игры и внутришкольные соревнования По видам физических упражнений, включённых в программу (в классах, параллелях, между школами и др.). Спартакиады. Туристические слёты. Походы. Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1 четверть			
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Олимпийские игры древности.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
Легкая атлетика(14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	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.
3	Ускорение с высокого старта	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Бег на результат 60 м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
5	Высокий старт	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	1	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
8	Бег 1000 м	1	
9	Челночный бег	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
12			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<i>Спортивные игры(12 часов)</i>			
<i>Баскетбол -4 часов, Футбол-8</i>			
16	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
17	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	(перемещения, остановки, повороты, ускорения).		
18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
20	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
22	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	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.
23	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	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.
Баскетбол (4часа)			
24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

25	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Повороты без мяча и с мячом	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	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
2 четверть			
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы 2 часа</i>			
29	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	колонну по четыре дроблением и сведением.		
30	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
31	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<i>Акробатические упражнения и комбинации 9 ч</i>			
33	Кувырок вперед и назад	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
34			
35	Стойка на лопатках	3	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36			
37			
38	Ритмическая	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют

39	гимнастика		акробатические комбинации из числа разученных упражнений
40	Акробатическая комбинация	3	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
41			
42			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч</i>			
<i>Опорные прыжки 3ч</i>			
43	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44			
45			
46	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

48	Подтягивание в висячем положении. Подтягивание прямых ног в висячем положении (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
3четверть			
Знания о физической культуре (1 час)			
49	Физическое развитие человека	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки 24 часов)</i>			
50 51 52 53	Попеременный двухшажный ход	4	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
54 55 56 57	Одновременный бесшажный ход	4	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
58 59	Подъём "полуёлочкой"	3	

60			
61 62 63	Повороты переступанием	3	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
64 65 66 67 68 69 70	Передвижение на лыжах до 3 км	7	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
71 72 73	Коньковый ход.	3	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
Спортивные игры(5 часов)			
<i>Баскетбол (5 часа)</i>			
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
78	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
4четверть			
Спортивные игры(Волейбол-5часов , Футбол-5 часов)			
Знания о физической культуре (1 час)			
79	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.

80	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Нижняя прямая подача	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
82	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
футбол			

85	<p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
86	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
87	<p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость)</p>	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	попадания мячом в цель.		
88	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
89	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Легкая атлетика(13 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
90	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	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, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
91	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	<p>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</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
92	Скоростной бег до 40 м	1	
93	Бег на результат 60 м	1	
94	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	
95	Кроссовый бег		
96	Бег 1000 м	1	
97	Челночный бег	1	
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>			
98	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в</p>
99	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>

			контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в
Метание (3 часа)			
100	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1	2	3	4	5	6
I Четверть (27 часов)					
Легкая атлетика(12 часов)					
1	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
2	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
3			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	

	Спринтерский бег	1			
4	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
5	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
6	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	

8	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	
9	Прыжки	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	Беговые упражнений. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8- 10м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
Спортивные игры 15 часов (футбол – 8 баскетбол – 7 часов)					
13	Футбол		Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба,	Корректировка техники выполнения	

		1	бег и выполнение заданий.	упражнений	
14	Футбол	1	стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения	Корректировка техники выполнения упражнений	
15	Футбол	1	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь демонстрировать технику.	
16	Футбол	1	ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	Уметь демонстрировать технику.	

17	Футбол	1	<p>удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p>	Уметь демонстрировать технику.	
18	Футбол	1	<p>комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p>	Уметь демонстрировать технику.	
19	Футбол	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания	Корректировка техники выполнения упражнений	
20	Футбол	1	тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях	Корректировка техники выполнения упражнений	

21	Баскетбол	1	<p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
22	Баскетбол	1	<p>Правила и организация игры баскетбол.</p> <p>Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
23	Баскетбол	1	<p>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».</p>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
24	Баскетбол	1	<p>Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол».</p>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
25			<p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»</p>	Уметь выполнять различные варианты	

	Баскетбол	1		передачи мяча	
26	Баскетбол	1	Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
27	Баскетбол	1	Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
II Четверть (21час)					
Гимнастика (18 часов)					
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис	Корректировка техники выполнения	

	Висы. Строевые упражнения	1	прогнувшись(м),смешанные висы(д).Развитие силовых способностей.	упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висячем положении лежа(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висячем положении лежа(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33	Висы. Строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висячем положении лежа(д). Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34			Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	

	Акробатика	1			
35	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
36	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
37	Акробатика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
38	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39			Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с	Корректировка техники выполнения	

	Опорный прыжок	1	предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	упражнений. Индивидуальный подход	
40	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
42	Развитие силовых способностей	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых		Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса	Корректировка техники выполнения	

	способностей	1	на гимнастической скамейке и стенке.	упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие гибкости	1	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)					
46			Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра «Стритбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	

	Баскетбол	1			
47	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
48	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
III Четверть (30 часов)					
Лыжная подготовка (20 Часов)					
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Фронтальный опрос	
50			Скользющий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.		

	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Оказывать помощь при обморожении	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	

60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
	Техника		Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение		

65	лыжных ходов.	1	упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	
66	Техника лыжных ходов.	1	Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	
67	Техника лыжных ходов.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
68	Техника лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
69	Техника лыжных ходов.		Коньковый ход Спуск в высокой и низкой стойке. Дистанция – 2 км Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
	Техника лыжных ходов.		Коньковый ход Спуск в высокой и низкой стойке. Дистанция – 2 км Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

70					
71	Техника лыжных ходов.		Коньковый ход Спуск в высокой и низкой стойке. Дистанция – 2 км Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
72	Техника лыжных ходов.		Коньковый ход Спуск в высокой и низкой стойке. Дистанция – 2 км Игры на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
Спортивные игры (волейбол– 6 часов)					
73	Волейбол	1	Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	Корректировка техники выполнения упражнений	
74	Волейбол		Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.).	Корректировка техники выполнения упражнений	

		1			
75	Волейбол	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Уметь демонстрировать технику.	
76	Волейбол	1	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	Уметь демонстрировать технику.	
77	Волейбол	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
			Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	

78	Волейбол	1			
			IV Четверть(24 часа)		
			Спортивные игры (Волейбол-4 Футбол-5)		
79	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
80	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
81	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
			Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча		

82	Волейбол	1	броском из-за головы с одного шага. Развитие координации и специальной выносливости, игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
83	Футбол	1	удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь демонстрировать технику.	
84	Футбол	1	ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	Уметь демонстрировать технику.	
85	Футбол	1	удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь демонстрировать технику.	
			комбинации из освоенных элементов техники перемещений и		

86	Футбол	1	<p>владения мячом.</p> <p>вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p>	Уметь демонстрировать технику.	
87	Футбол	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания	Корректировка техники выполнения упражнений	
Легкая атлетика (15 часов)					
88	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

90	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
91	Спринтерский бег	1	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
92	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
93	Метание	1	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и	Уметь демонстрировать отведение руки для	

94	Метание	1	вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	замаха.	
95	Метание	1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	
96	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
97	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
			упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать	

98	Прыжки	1		технику в целом	
99	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
101	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	
------------	------------	-----------------	--------------------------	---	--

1	2	3	4	5	6	
		I Четверть (27 часов)				
		Легкая атлетика(12 часов)				
1	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос		
2	Спринтерский бег	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	Спринтерский бег	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
4	Спринтер	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		

	ский бег				
5	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
8	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
9	Прыжки	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10			Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.		

	Метание	1	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
<i>Спортивные игры 15 часов (Футбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>					
13	Футбол	1	стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Уметь демонстрировать технику.	
14	Футбол		удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь демонстрировать технику.	

		1			
15	Футбол	1	ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.	Уметь демонстрировать технику.	
16	Футбол	1	удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Уметь демонстрировать технику.	
17	Футбол	1	перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники	

		1		передвижений	
18	Футбол	1	комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
19	Футбол	1	тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
20	Футбол	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	

21	Баскетбол	1	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
22	Баскетбол	1	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
23	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
24	Баскетбол		Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в	Уметь выполнять различные варианты	

		1	парах, тройках, квадрате, круге).	передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	

II Четверть (21час)					
<i>Гимнастика (18 часов)</i>					
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа . В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы.		Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Корректировка техники выполнения упражнений.	

	Строевые упражнения	1		Индивидуальный подход	
33	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35		\	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	

	Акробатика	1	препятствия). Подвижные игры.		
36	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
37	Опорный прыжок	1	Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага, с заданием на мягкость приземления; спрыгивание со скамейки, гимнастического бревна, гимнастической стенки на мягкость приземления.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
38	Опорный прыжок	1	Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.),ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см(д).	Корректировка техники выполнения упражнений.	
39	Опорный прыжок	1	Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. Опорные прыжки: ноги врозь в длину через козла высотой 110 см (м.), ноги врозь в ширину через козла высотой 100 см (д.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40	Развитие координационных		Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия).		

	способностей	1	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
42	Развитие силовых способностей	1	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.		Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

		1			
45	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)					
46	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
47	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	

48	Баскетбол	1	из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
III Четверть (30 часов)					
Лыжная подготовка(24)					
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	Фронтальный опрос	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Повторение пройденного в 6 классе. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки"	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
51	Освоение техники		Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

	лыжных ходов.	1			
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Оказывать помощь при обморожении	
55	Освоение техники лыжных ходов.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

		1			
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом»	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход , переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным	Правила перехода к месту занятий. Правила	

60	Освоение техники лыжных ходов.	1	ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
	Освоение техники		Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при	

64	лыжных ходов.	1	лыжами. Дистанция – 2 км	передвижении на лыжах.	
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

69	Освоение техники лыжных ходов.		Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение упором, «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
70	Освоение техники лыжных ходов.		Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение упором, «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
71	Освоение техники лыжных ходов.		Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение упором, «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
	Освоение техники лыжных ходов.		Коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение упором, «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

72					
			Спортивные игры (Волейбол – 6 часов)		
73	Волейбол	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	
74	Волейбол	1	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	
75	Волейбол	1	Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	
			Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки;		

76	Волейбол	1	чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
77	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
78	Волейбол	1	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
IV Четверть(24 часа)					
Спортивные игры (Волейбол – 3 часов Футбол--5)					
			Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки		

79	Волейбол	1	площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
80	Волейбол	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
81	Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Корректировка техники выполнения упражнений	
82	Футбол	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Корректировка выполнения упражнений..	

83	Футбол	1	Стойка игрока: перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения остановки, повороты).	Уметь выполнять комбинации.	
84	Футбол	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Уметь выполнять комбинации.	
85	Футбол	1	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игры головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов и владения мячом.	Уметь выполнять комбинации.	

86	Футбол	1		<p>Корректировка техники выполнения упражнений</p> <p>Дозировка</p> <p>индивидуальная</p>	
<i>Легкая атлетика (16 часов)</i>					
87	Спринтерский бег	1	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	<p>Уметь демонстрировать</p> <p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>	
88	Спринтерский бег	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	<p>Уметь демонстрировать</p> <p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p>	

89	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
90	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
91	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
92	Метание	1	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
			Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча		

93	Метание	1	двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
94	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
96	Прыжки	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	

97	Прыжки	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
98	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
99	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

101	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	
1	2	3	5	6	
I Четверть (27 часов)					
<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>					
	Спринтер		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское	Знать требования инструкций.	

1	ский бег	1	движение в современной России.	Устный опрос	
2	Спринтер ский бег	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом . Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Спринтер ский бег	1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
4	Спринтер	1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	

	ский бег				
5	Спринтерский бег	1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; Рассказать о разновидностях эстафет, зоне передачи. Техника эстафетного бега	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения: С продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
			Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбе-	Уметь демонстрировать	

8	Прыжки	1	га, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками	технику прыжка в длину с места.	
9	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; низкий старт и стартовый разгон; прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	

	Метание	1			
12	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)					
13	Футбол	1	Инструктаж Т/Б по футболу. стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Дозировка индивидуальная	
14	Футбол	1	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Дозировка индивидуальная	
15	Футбол		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу). Вбрасывание		

		1	<p>мяча из-за боковой линии с места шагом.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	
16	Футбол	1	<p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	
17	Футбол	1	<p>Удары по воротам, указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	

18	Футбол	1	<p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра головой, использование корпуса, финты</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	
19	Футбол	1	<p>Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра головой, использование корпуса, финты.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещении и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
20	Футбол	1	<p>Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Нападение игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров . Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
21	Футбол		<p>Игры по упрощенной правилам на площадках разных размеров . игры и игровые задания.</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	

		1		техники передвижений	
22	Баскетбол	1	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
23	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
24	Баскетбол	1	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25			Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с		

	Баскетбол	1	пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
II Четверть (21час)					
<i>Гимнастика (18 часов)</i>					
28			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая		

	Строевые упражнения	1	гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутые в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием	Корректировка техники выполнения	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	. Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33			Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	

	Акробатика	1	игры.	подход	
34	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), Стойка на голове и руках силой (мальчики).Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий . Подвижные игры.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
36	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	

37	Опорный прыжок	1	Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
38	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40	Развитие координационных способностей	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2-3 препятствия). Упражнения в равновесии	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41	Развитие координационных		Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия).	Корректировка техники выполнения упражнений.	

	способностей	1	Упражнения в равновесии	Индивидуальный подход	
42	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа. ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45			Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	

	Развитие гибкости	1		подход	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)					
46	Баскетбол	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
47	Баскетбол	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
48	Баскетбол	1	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
III Четверть (30 часов)					
Лыжная подготовка (20 Часов)					
49			Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный		

	Освоение техники лыжных ходов.	1	бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
	Освоение техники		Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно	

53	лыжных ходов.	1		передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
			Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при	

57	Освоение техники лыжных ходов.	1		передвижении на лыжах.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км .	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, подъем «елочкой», «лесенкой»; Поворот «плугом». Дистанция – 2 км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

60					
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
			Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Применение изучаемых		

64	Освоение техники лыжных ходов.	1	способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
67	Освоение техники лыжных ходов.		Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при	

		1		обморожении	
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
69	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	
70	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	
71	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	

72	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра "Вызов номеров".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	
73	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".л)	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	
74	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	
75	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила передвижения травм на лыжах.	

Спортивные игры (волейбол – 3 часа)

			Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек –	Уметь выполнять различные варианты	
--	--	--	---	------------------------------------	--

76	Баскетбол	1	передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
77	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
78	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
IV Четверть(24 часа)					
Спортивные игры (волейбол – 3 часа футбол 5часов)					
			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного	Корректировка техники выполнения упражнений	

79	Волейбол	1	расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Дозировка индивидуальная	
80	Волейбол	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
81	Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
82	футбол	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Футбол		Стойки игрока : перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед , ускорения старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения,	Уметь выполнять комбинации.	

83			остановки, повороты).		
84	футбол	1	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком , серединой лба(по летящему мячу). Вбрасывание мяча из –за боковой линии с места и с шагом.	Уметь выполнять комбинации.	
85	Футбол	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Уметь выполнять комбинации.	
86	футбол	1	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	

Легкая атлетика (16 часов)

87	Спринтерский бег	1	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Подвижная игра «Мяч капитану».	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Спринтерский бег	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
			Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника.		

90	Спринтерский бег	1	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
91	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
92	Метание	1	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
93	Метание	1	Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с		

94	Метание	1	места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
96	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
97	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
	Бег по пересеченной		Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы).	Корректировка техники	

98	местности	1		бега	
99	Бег по пересеченной местности	1	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
101	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1	2	3	5	6	
			І Четверть (27 часов)		
			<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>		
1	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Спринтерский бег	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Спринтер	1	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

	ский бег				
4	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
5	Спринтер ский бег	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по	Корректировка техники	

8	Прыжки	1	стадиону 6 минут – на результат.	прыжка с разбега.	
9	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
Спортивные игры 15 часов футбол– 8часов, баскетбол – 7 часов)					
13	футбол		Стойка игрока: перемещение в стойке приставными		

		1	шагами , боком и спиной вперед, ускорения, старты, из различных положений.	Уметь демонстрировать технику.	
14	футбол	1	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	Уметь демонстрировать технику.	
15	футбол	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Уметь демонстрировать технику.	
16	футбол	1	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадание мячом в цель.	Уметь демонстрировать технику.	
17	футбол		Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений.	

		1			
18	футбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений.	
19	футбол	1	Техника свободного нападения . Позиционные нападения с изменением позиции игроков. Нападение в игровых заданиях. 3:1,3:2, 3:3. 2:1 с атакой без атаки ворот.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений.	
20	футбол	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений.	
21	Баскетбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	

22	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
23	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
24	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	

26	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	Баскетбол	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
			II Четверть (21час)		
			<i>Гимнастика (18 часов)</i>		
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики (д).	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

31	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34	Акробатика	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35			Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине,	Уметь демонстрировать	

	Акробатика	1	девушки – на низкой перекладине.	комплекс акробатических упражнений.	
36	Акробатика	1	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
37	Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
38	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40			Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный	

	Развитие координации	1		подход	
41	Развитие координации	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
42	Развитие силовых способностей	1	Лазанья, перелезания: передвижение в висячем положении, подтягивание в висячем положении на перекладине (м.), в висячем положении лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висячем положении	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-		Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	

	силовых способностей.	1		подход	
45	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Индивидуальный подход	
			Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)		
46	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
47	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	
48	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
			III Четверть (30 часов)		

			<i>Лыжная подготовка(20 Часов)</i>		
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
52	Освоение техники лыжных ходов.		Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

		1			
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
56	Освоение техники		Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на	

	лыжных ходов.	1		лыжах.	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
	Освоение техники лыжных ходов.		Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

60		1			
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
66	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
67	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
68	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

69			передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	
70	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	
71	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	
72	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	

73	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	
74	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	
75	Освоение техники лыжных ходов.	1	Коньковый ход Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.. Прохождение дистанция – 2 км(дев),3км(ма Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах	
			Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)		
			Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком,	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка	

76	Волейбол	1	прыжком, падением).	индивидуальная	
77	Волейбол	1	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
78	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
			IV Четверть(24 часа)		
			<i>Спортивные игры (волейбол – 3 часов ,футбол-5)</i>		
79	Волейбол	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
			Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный	Корректировка техники	

80	Волейбол	1	блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
81	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
82	Футбол	1	Удары по воротам указанными способами на точность(меткость) попадание мячом в цель.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
83	Футбол	1	Стойка игрока : перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение старты из различных положений. Комбинации из основных элементов техники передвижений(перемещения, остановки повороты).	Уметь выполнять комбинации.	
	Футбол		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема ,	Уметь выполнять	

84		1	носом, серединой лба (по летящему мячу) выбрасывание мяча из-за боковой линии с мета и шагом.	комбинации.	
85	Футбол	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Уметь выполнять комбинации.	
86	Футбол	1	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений .	Корректировка техники выполнений упражнений. Дозировка индивидуальная.	
			Легкая атлетика (16 часов)		
87	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

88	Спринтерский бег	1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
90	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
91	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
			Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от	Уметь демонстрировать	

92	Метание	1	стены с места и с шага.	отведение руки для замаха.	
93	Метание	1	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
94	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
			Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с	Уметь демонстрировать	

96	Прыжки	1	целью отработки движения ног вперед.	технику прыжка в длину с места.	
97	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
98	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
99	Бег по пересеченной местности	1	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

101	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	