

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство науки и образования Забайкальского края
Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с.Баляга
МОУ СОШ п. Баляга

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Чемусов А.В.
Приказ №1 от «14» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

Арефьева Л.А.
Приказ №1 от «14» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сидоренко О.Г.
Приказ №1 от «14» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3676194)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

с. Баляга 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися

знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 442 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности

суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой

стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное

физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов

(10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением

мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и

скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях

игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	69	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Олимпийские игры древности. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1	0	0
2	Организация и проведение самостоятельных занятий. Режим дня. Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней гимнастики.	1	0	0
3	Бег на длинные дистанции	1	0	1
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1

5	Бег на короткие дистанции	1	0	1
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1
10	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1
12	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1
13	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1

14	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1
15	Обводка мячом ориентиров	1	0	1
16	Обводка мячом ориентиров	1	0	1
17	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1
18	Упражнения на развитие координации	1	0	1
19	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1
21	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1
22	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1
23	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1
24	Опорные прыжки	1	0	1
25	Опорные прыжки	1	0	1
26	Опорные прыжки	1	0	1

27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1
28	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1
30	Техника ловли мяча	1	0	1
31	Техника ловли мяча	1	0	1
32	Техника передачи мяча	1	0	1
33	Техника передачи мяча	1	0	1
34	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1
35	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1
36	Ведение мяча в движении	1	0	1
37	Ведение мяча в движении	1	0	1

38	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1
40	Технические действия с мячом	1	0	1
41	Технические действия с мячом	1	0	1
42	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1
44	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1
45	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1

46	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1
47	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1
48	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1
49	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1
50	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1
51	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1
52	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1
54	Приём и передача мяча снизу	1	0	1

55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1
56	Приём и передача мяча сверху	1	0	1
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1
58	Технические действия с мячом	1	0	1
59	Технические действия с мячом	1	0	1
60	Технические действия с мячом	1	0	1
61	Технические действия с мячом	1	0	1
62	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила по Т.Б.	1	0	1

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1 км. Подводящие упражнения	1	0	1

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	66
--	----	---	----

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр.Символика и ритуалы Олимпийских игр. История Олимпийских игр современности.	1	0	0
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовки.	1	0	0

3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1
4	Спринтерский бег	1	0	1
5	Гладкий равномерный бег	1	0	1
6	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1
7	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1
8	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1
9	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1

11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1

16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1
17	Акробатические комбинации	1	0	1
18	Акробатические комбинации	1	0	1
19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1

23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1
26	Лазание по канату в три приема	1	0	1
27	Лазание по канату в три приема	1	0	1
28	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1
29	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1
31	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1

32	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1
33	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1
34	Упражнения в ведении мяча	1	0	1
35	Упражнения в ведении мяча	1	0	1
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1
37	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1
39	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1
40	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1

41	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1
43	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1
44	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1
45	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1
46	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1
47	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1

48	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1
49	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1
51	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1
52	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1
53	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1

54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1
57	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1

59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Планируемая деятельность	Планируемый результат	Вид контроля
1	Спринтерский бег, эстафетный бег(5часов)	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30 м. Челночный бег (3х10). Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Текущий
2		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Характеризовать и определять виды травм Проявлять познавательный интерес к изучению физической культуры.	Текущий
3		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств	Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Текущий
4		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств		Текущий
5		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		Зачет

6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивания. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	Уметь: прыгать в длину с разбега ; метать мяч на дальность, выполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
7		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	(60м) Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Текущий
8		Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Текущий
9		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		Зачет
10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 2000м.	Текущий
11		Бег (1500 м). Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств	Текущий
12	Бег по пересеченной	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». ОРУ.		Текущий

	местности, преодоление препятствий (6ч)	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений	Согласованно выполнять совместные действия в игровых ситуациях	
13		Бег (16 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок..	Текущий
14		Бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий
15		Бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений		Текущий
16		Бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости		Текущий
17		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»		Зачет
Баскетбол (14 часов).				
18		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка	Текущий

		месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
19		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.	Текущий
20		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей		Текущий
21		Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с		Текущий

		пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		
22		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Развивать самостоятельность и	Текущий
23		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
24		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

25		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	личную ответственность за свои поступки .	Текущий
26		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		
27		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Текущий
28		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
29		Сочетание приемов передвижений и остановок.		Текущий

		Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки .	
30-31		Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
Гимнастика (18часов)				
32	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		Текущий
33		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: выполнять подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Уметь девочкам: выполнять махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Знать правила техники	Текущий

34-35		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Развитие силовых способностей	безопасности на занятиях гимнастики Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. уметь	Текущий
36		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамье. Эстафеты. Развитие силовых способностей	самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Текущий
37		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе		Текущий
38	Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
39		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических	Текущий

40		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Текущий
41		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства	Текущий
42		Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
43		Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий
44	Акробатика. Лазание (6 ч)	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать и выполнять в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках. Акробатические элементы на матах и бревне отдельно и в комбинации. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и	Текущий
45		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Текущий

46		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами. Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Текущий
47		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Текущий
48		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Текущий
49		Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей		Текущий
Волейбол (18 часов).				
50-52		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	Уметь выполнять стойки игрока; передачи мяча сверху вперед, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба,	Текущий

53-55		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
56-58		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Текущий
59-60		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий
61-63		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		

64-66		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижнюю прямую подачу мяча.	Текущий
67		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием – передача – удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий
Лыжная подготовка (18 ч)				
68		Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по	выполнять скользящий	Текущий

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	шаг.Попеременный двухшажный ход,	
69-70		Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	одновременный бесшажный ход, Уметь выполнять классические ходы и коньковый ход.	
71		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстника Текущий ми в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и	Текущий
72		Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	выполнять скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный	Текущий
73		Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по	ход, Уметь выполнять классические ходы и	Текущий

		теме урока и развитию физических качеств	коньковый ход.	
74		Изменение стоек спуска. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Текущий
75-76		Подъём скользящим шагом. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Текущий
77		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий
78		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	выполнять скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, Уметь выполнять классические ходы и коньковый ход.	Текущий
79		Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	Текущий
80		Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий

81-82		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Текущий
83		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Текущий
84-85		Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Зачет
Легкая атлетика(17часов)				
86-87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнений	: Уметь: бегать в равномерном темпе (до 12 мин.). с препятствиями и на местности. Р: Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития	Текущий
88		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме		Текущий

		упражнений	физических качеств.	
89		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	К: Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий
90		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		Текущий
91		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований		Текущий
92		Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры		Зачет
93	Спринтер-ский бег, эстафетный бег (6ч)	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (30 м). Челночный бег (3х10). Описывать технику выполнения беговых упражнений, демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений.	Текущий
94		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		
95		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований		Текущий
			Р: Овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	

96		Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
97		Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных возможностей	К: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	Зачет
99	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (6 ч)	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	: Уметь прыгать в высоту с разбега, выполнять метание мяча (150 г) на дальность, прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия.	Текущий
100-102		Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Уметь: Р: Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; К: Взаимодействовать со	Зачет

			сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	
--	--	--	---	--

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Планируемая деятельность	Планируемый результат	Вид контроля
1	Спринтерский бег, эстафетный бег(6ч)	Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта 30 м. Челночный бег (3x10). Руководствоваться правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Текущий
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Характеризовать и определять виды травм .Проявлять познавательный интерес к изучению физической культуры.	Текущий
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие	Формировать представления	Текущий

		скоростных качеств.	о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег круговая эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств.		Текущий
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег круговая эстафета. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростных способностей.		Текущий
6	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развития скоростных качеств.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча(4ч)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега ; метать мяч на дальность, выполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия	Текущий
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения.	Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Текущий
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Метание мяча(150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специально беговые упражнения.		Текущий

10	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	прыжковых упражнений	
11-12	Бег на средние дистанции (2ч)	Бег (1500м-д.,2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта» Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе с препятствиями и на местности. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласованно выполнять совместные действия в игровых ситуациях Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий
13	Бег по пересечённой местности.	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий

	Преодоление препятствий(6 ч)	выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.		
14	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	Бег(15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 2000м. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласованно выполнять совместные действия в игровых ситуациях Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок..	Текущий
15	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	Бег(17-18 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.		Текущий
16	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.		Текущий
17	Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий	Бег(18 мин). Преодоление вертикальных препятствий . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.		Текущий
18	Бег по пересечённой	Бег (3км).Развитие выносливости. О.Р.У.		

	местности. Преодоление препятствий	Специальные беговые упражнения		
19	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Текущий
20 21	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		Текущий
22	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		Текущий

23	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.		Текущий
24	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	Текущий
25-26	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в тройках с сопротивлением. Игровые задания(2*2, 3*3, 4*4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Текущий
27-28	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча,	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча одной рукой от плеча в		Текущий

	бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	тройках с сопротивлением. Игровые задания(2*2, 3*3, 4*4) Учебная игра. Развитие координационных способностей.	К: Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	
29-30	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей игрока.		
31-32	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять комбинации из освоенных элементов технических и тактических действий игры, выполнять передачу мяча в тройках со сменой места , бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с	Текущий
33-34	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий

	игра.		выполнением упражнений.	
35-36	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1, 3*2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий
37	Сочетание приёмов: приёмов передвижений, ведение мяча, бросок двумя руками, передача мяча. Учебная игра	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3*1, 3*2, 4*2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий
38	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	Уметь: выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: выполнять подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Уметь девочкам: выполнять махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Знать правила техники безопасности на занятиях	Текущий
39	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.).		Текущий

		Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	гимнастики : Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства	
40-41	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъём переворот (д.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Текущий
42-43	Висы. Строевые упражнения	Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивание в висе. Выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой.		Текущий
44	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий
45	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с предметом.		Текущий

		Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
46-47	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий
48-49-	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать и выполнять в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках. Акробатические элементы на матах и бревне отдельно и в комбинации. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, с предметами.	Текущий
50	Акробатика ,лазание (6 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей		Текущий
51	Акробатика ,лазание	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два – три приёма. Развитие силовых способностей		Текущий
52	Акробатика ,лазание	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два – три приёма. Развитие силовых способностей		Текущий
53-	Акробатика ,лазание	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два – три приёма.		Текущий

		Развитие силовых способностей	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	
54-55	Акробатика, лазание	Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два – три приёма. Развитие силовых способностей		Текущий
56	Стойки и передвижение игрока	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Игра по упрощённым правилам	Уметь выполнять стойки игрока; передачи мяча сверху вперед, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий
57	Комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Игра по упрощённым правилам	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Текущий
58	Комбинации из разученных перемещений.	Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Игра по упрощённым правилам		
59-60	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая передача, приём передачи	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам	Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной	Текущий

			цели.	
61-62	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять стойки игрока; Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижнюю прямую подачу мяча.	Текущий
63-64	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Текущий
65-66	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной	Текущий

			цели.	
67-68	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Текущий
69	Скользкий шаг	Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
70	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
71	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
72	Одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
73	Коньковый ход без палок	Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
74	Изменение стоек	Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию	Уметь передвигаться на	Текущий

	спуска	и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лыжах, знать хода,	
75-76	Подъём скользящим шагом	Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
77	Поворот «плугом	Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
78	Игры на лыжах	Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
79	Непрерывное передвижение	Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
80	Скользящий шаг	Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
81	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
82	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
83	Спуски и подъёмы	Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь передвигаться на	Текущий

		физических качеств	лыжах, знать хода,	
84		Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		Зачет
85		Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Зачет
86	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования лёгкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.). с препятствиями и на местности. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Текущий
87	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		Текущий
88	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		Текущий
89	Бег по пересечённой местности,	Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие		Текущий

	преодоление препятствий	выносливости.		
90	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростно силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий
93	Спринтерский бег, эстафетный бег	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м). Челночный бег (3х10).	Текущий
-94-95	Спринтерский бег, эстафетный бег	Бег на результат (60 м) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	
96	Прыжок в высоту. Метание малого	Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	демонстрировать варианты выполнения беговых	Текущий

	мяча (7 ч	упражнения. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростно – силовых качеств	упражнений. Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений Уметь выполнять метание мяча (150 г) на максимальное расстояние в коридор 10м, прыжок в высоту с разбега. Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формировать умения	
97	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий
98	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий
99-100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий
101-102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5 – 6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		

			планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений	
--	--	--	--	--

Тематическое планирование 9класс

№	Тема урока	Планируемая деятельность	Планируемый результат	Вид контроля
Легкая атлетика(11) часов				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч)	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь:бегать с максимальной скоростью с низкого старта 30 м. Челночный бег (<i>3x10</i>). Руководствоваться	Текущий
2-3		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики. Характеризовать и определять виды травм.Проявлять познавательный интерес к	Текущий
4-5		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые		

		упражнения. Развитие скоростных качеств	изучению физической культуры.	
6		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Зачет
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Уметь: прыгать в длину с разбега ; метать мяч на дальность, выполнять прыжки на одной ноге, многоскоки, прыжки через препятствия Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Текущий
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
9		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Зачет

10	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе с препятствиями и на местности.	Текущий
11		Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Зачет
12	Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6ч)	Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Согласованно выполнять совместные действия в игровых ситуациях Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Текущий
13		Бег в равномерном темпе (12 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 2000м. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с	Текущий

14		Бег в равномерном темпе (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	выполнением упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Согласованно выполнять совместные действия в игровых ситуациях Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок..	Текущий
15		Бег в равномерном темпе (15 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
16		Бег в равномерном темпе (15 мин.). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		Текущий
17		Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости		Зачет

Баскетбол (14 ч)				
18		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока. ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением	Текущий
19		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра		Текущий
20		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра		Текущий
21		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,		Зачет

		ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра	упражнений.:Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки.	
22		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра		Текущий
23		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра	Уметь выполнять: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка прыжком и двумя шагами; повороты без мяча и с мячом, ловлю мяча в парах, ведение с изменением направления и высоты отскока.ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением	Текущий
24		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).		Зачет

		Учебная игра	направления движения и скорости. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	
25		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Текущий
26		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра	К: Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий
27		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3). Учебная игра	Уметь: играть в баскетбол по правилам; выполнять комбинации из освоенных элементов технических и тактических действий игры, выполнять передачу мяча в тройках со сменой места , бросок мяча в движении	Текущий

28		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Зачет
29		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	Развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	
30		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола		Текущий
31		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой		Зачет

		от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра		
Гимнастика (18 ч)				
32	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: выполнять подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Уметь девочкам: выполнять махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастики	Текущий
33		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	: Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении	Текущий
34-36		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем		Текущий

		переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства	
37		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		Зачет
38	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	Уметь: выполнять строевые упражнения. Уметь мальчикам: выполнять подъем переворотом в упор, передвижение в висе. Уметь девочкам: выполнять махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом. Знать правила техники безопасности на занятиях гимнастики	Текущий
39		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие	: Формировать способы	Текущий

		скоростно-силовых способностей	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
40		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Формировать эстетические потребности, ценности и чувства	Текущий
41-42		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать и выполнять в заданной последовательности упражнения: лазания и перелезания, висы и упоры, акробатические упражнения кувырки, стойку на лопатках. Акробатические элементы на матах и бревне отдельно и в комбинации. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.	Текущий
43		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей		Зачет
44-	Акробатика (6	Из упора присев стойка на руках и		Текущий

46	ч)	голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Упражнения с партнером, с предметами. Формировать способы позитивного взаимодействия	
47		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений. Формировать эстетические потребности, ценности и чувства.	Текущий
48-49		Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Зачет
50		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	Уметь выполнять стойки игрока; передачи мяча сверху вперед, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть	Текущий

51		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	
52		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	Текущий
53		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Зачет
54		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении	Уметь выполнять стойки игрока; Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной	Текущий

		через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	
55		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижнюю прямую подачу мяча.	Текущий
56		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией. Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Текущий
57		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Уметь выполнять стойки игрока; Передача мяча двумя	Зачет

		прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	руками сверху над собой и вперед. перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижнюю прямую подачу мяча.	
58		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.	
59		Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных	Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Текущий

		способностей	достижении поставленной цели.	
60		Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять стойки игрока; Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. . Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижнюю прямую подачу мяча.	Текущий
61		Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападении через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной	Зачет

			терминологией. Формировать и проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	
62	Техника лыжных ходов	Скольльзящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
63		Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
64		Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
65		Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий

		физических качеств		
66		Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
67		Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Зачет
68		Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
69		Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	
70		Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
71		Непрерывное передвижение. Д\з по	Уметь передвигаться на	Текущий

		совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	лыжах, знать хода,	
72		Скользкий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
73		Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
74		Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
75		Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Текущий
76		Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию		Зачет

		физических качеств		
77		Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Уметь передвигаться на лыжах, знать хода,	Зачет
Волейбол (13ч)				
78		Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Игра по упрощенным правилам		Текущий
80		Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Игра по упрощенным правилам		Текущий
81		Стойки и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой		

		во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Игра по упрощенным правилам		
82-83		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам		Зачет
84		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам		Текущий
85-86		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.		Текущий

		Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам		
87- 88-		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам		Текущий
89- 91		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая передача, приём передачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения		Зачет
Легкая атлетика (12 ч)				

92-94	Бег на средние дистанции (3часа)	Бег (2000 м – м. и 1500 м –д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости.		Текущий
95		Бег (2000 м – м. и 1500 м –д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		Текущий
96	Спринтерский бег, эстафетный бег (4ч)	Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		Текущий
97		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Стартовый разгон. Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Эстафетный бег (<i>передача палочки</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		Текущий
98		Низкий старт (<i>до 30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70-80 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы		Текущий

		обучения двигательным действиям		
99		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		Зачет
100	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч)	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивания</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
101		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		Зачет
102		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское словоучебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru

