

Утверждено
Приказ директора школы
от 02.09.2019 Приказ № 92

Копия

ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»
5-9 классы

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с Примерной программой по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год;
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010:

Цели программы: 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно АООП ООО школы на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 105 часов в 5-8 классах и 102 часа в 9 классе. Вся программа рассчитана на 522 ч за пять лет обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика		
1	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Строевые упр-ия.
3	Высокий старт	Демонстрируют технику низкого старта. Развитие координационных способностей.
4	Кросс 1000 м.	Развитие выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
5	Бег 60 м на время. Развитие скоростных способностей. ОРУ.	Показывают результат в соответствии с возрастом
6	Кросс 1000 м на время. Развитие выносливости. Ходьба, бег 60 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе бега, соблюдают правила безопасности.
7-11	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростной выносливости.	Демонстрируют отведение руки для замаха. Демонстрируют финальное усилие. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют

		характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Показывать результат в соответствии с возрастом
12-17	Длительный бег Развитие выносливости. Бег 1000 метров без учета времени. Беговые упражнения. Бег 1000 метров на время. Кросс 1500 метров без учета времени. Медленный бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Показывают результат в беге на 1000 метров. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.
18-20	Прыжки в длину. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на осанку.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
21-23	Спортивные игры Футбол. Лапта. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек..Метание набивного мяча.	Играют по упрощенным правилам. Овладевают основными приемами игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила безопасности.
24	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки. Челночный бег.Метание набивного мяча.	Соблюдают требования инструкций. Выполняют комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Овладевают основными приемами игры.
25	Ловля и передача мяча.Бег.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. Выполняют различные варианты передачи мяча.
26	Ведение мяча. Корректируют движения при ловле и передаче мяча. Эстафета.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий.
27	Броски мяча.	Соблюдают правила безопасности. Выполняют ловлю и передачу мяча.
Гимнастика		
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
29-30	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	Описывают технику ОРУ. Описывают технику данных упражнений, четко выполняют строевые приемы.
31-32	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно.	Описывают технику данных упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
33-36	Акробатическая комбинации. Кувырок вперед и назад,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для

	«Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках, перекуты.	развития координационных способностей
37	Комбинации из ранее освоенных акробатических. Мост. стойка на голове.	Демонстрируют комплекс акробатических упражнений. элементов. Развитие гибкости.
38- 39	Упражнения в висе и упорах. Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д). мост. Стойка на голове.	Описывают технику данных упражнений. Корректируют технику выполнения упражнений.
40-42	Упражнения в равновесии (д). Упражнения на перекладине (м). Развитие координационных способностей. Прыжок через козла.	Показывают результат в соответствии с возрастом. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
43-44	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей. Прыжок через козла.	Используют упражнения для развития силовых способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
45-46	Развитие координационных способностей. Прыжок-тест.	Используют упражнения для развития координационных способностей
47	Гимнастическая полоса препятствий. Упр.-ия на осанку. Равновесие.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.
48	Круговая тренировка. Развитие двигательных качеств.	Осваивают упражнения комплекса
Лыжная подготовка.		
49-50	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника, правила ухода за инвентарем.	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта.
51-55	Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.
56-58	Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Ступающий шаг.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59-61	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Учет по технике попеременного двухшажного хода. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Развитие выносливости.
62-65	Обучение торможению плугом, подъему елочкой на склоне	Демонстрируют технику спусков и подъемов;

	до 45°. Упражнения на учебном склоне. Эстафеты. Учет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности с применением изученных ходов и учетом рельефа местности. Развитие выносливости.	торможение плугом.
66- 69	Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.	Демонстрируют технику изученных лыжных ходов.
70-75	Прохождение дистанции до 4,5 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств	Показывают результат
76-77	Пионербол/Основы волейбола Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	Соблюдают требования инструкций. Овладевают основными приемами игры.
78 79	Прием и передача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80 - 81	Овладение игрой. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Умеют играть в пионербол.
Легкая атлетика		
82	Основы знаний. Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков, метания. Основы техники прыжков в длину: способы, рекорды. Развитие координационных способностей.Бег.	Соблюдают требования инструкции. Описывать технику выполнения беговых упражнений упражнений.
82- 84	Овладение техникой бега.	Применяют беговые упражнения для развития физических способностей.
85	Бег. Развитие координационных способностей	Показывают результат в беге.
86- 87	Прыжки в длину. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие силовых способностей и прыгучести.Бег- 30 м.	Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.
86	Спринтерский бег Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
87	Высокий старт	Демонстрируют технику низкого старта.
88	Финальное усилие. Эстафеты.	Демонстрируют финальное усилие в эстафетном беге.
89	Бег 60 метров – на результат.	Развитие скоростных способностей. Показывают результат
90	Развитие выносливости. Бег от 200 до 1000 м.	Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость).

	Развитие скоростной выносливости	
91	Бег 1000 метров – на результат. Развитие выносливости	Демонстрируют физические кондиции (скоростную выносливость). Показывают результат бега на 1000 метров.
92	Гладкий бег. Бег 1500 м – без учета времени.	Демонстрируют технику гладкого бега по стадиону.
93	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрируют отведение руки для замаха.
94	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрируют финальное усилие.
95	Метание мяча на дальность	Демонстрируют технику в целом. Показывают результат
97-98	Прыжок в длину с разбега.	Показывают результат:
99-100	Туристические упражнения. Полоса препятствий.	Формируют на практике туристические навыки. Объясняют важность бережного отношения к природе.
101-103	Спортивные игры. Футбол. Русская лапта. Совершенствование изученного ранее в учебных играх по упрощенным правилам.	Играют в избранную игру по упрощенным правилам.
104-105	Резервные уроки. Спортивные игры Двигательный режим. Правила техники безопасности на воде	Соблюдают правила техники безопасности, чтобы избежать травм и несчастных случаев.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1	2	3	4	5	6
I Четверть (27 часов)					
Легкая атлетика(12 часов)					
1	Спринтерский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

2	Спринтерский бег	1	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
3	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
4	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров(2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
5	Спринтерский бег	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров(2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
6	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
8	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	
9	Прыжки	1	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с	

				разбега.	
10	Метание	1	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	Беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
<i>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>					
13	Волейбол	1	Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Метание, прыжки	Корректировка техники выполнения упражнений	
14	Волейбол	1	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.).Метание, бег	Корректировка техники выполнения упражнений	
15	Волейбол	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой.	Уметь демонстрировать технику.	
16	Волейбол	1	Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Бег, прыжки	Уметь демонстрировать технику.	
17			Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.		

	Волейбол	1	Подвижная игра «Подай и попади».	Уметь демонстрировать технику.	
18	Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м Метание	Уметь демонстрировать технику.	
19	Волейбол	1	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра. Метание набивного мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	
20	Волейбол	1	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером.	Корректировка техники выполнения упражнений	
21	Баскетбол	1	Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
22	Баскетбол	1	Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
23	Баскетбол	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
24			Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол».	Корректировка движений при ловле и	

	Баскетбол	1		передаче мяча.	
25	Баскетбол	1	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
26	Баскетбол	1	Ходьба, метание, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
27	Баскетбол	1	Ходьба и бег с заданием. Полоса препятствий на выносливость и силу. Взаимодействие двух игроков. Игра мини-баскетбол.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
II Четверть (21час)					
Гимнастика (18 часов)					
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Равновесие, кувырки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Стойка на лопатках. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

32	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырки. Стойка. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальн ый подход	
33	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырки. Стойка. Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальн ый подход	
34	Акробатика	1	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове. Эстафеты. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрирова ть комплекс акробатически х упражнений.	
35	Акробатика	1	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Уметь демонстрирова ть комплекс акробатически х упражнений.	
36	Акробатика	1	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрирова ть комплекс акробатически х упражнений.	
37	Акробатика	1	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь демонстрирова ть комплекс акробатически х упражнений.	
38	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальн ый подход	
39			Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением	Корректировка	

	Опорный прыжок	1	и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
41	Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координации.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
42	Развитие силовых способностей	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Элементы волейбола.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45			Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Корректировка техники выполнения	

	Развитие гибкости	1		упражнений. Индивидуальный подход	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)					
46	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра «Стритбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
47	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
48	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол»	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
III Четверть (30 часов)					
Лыжная подготовка (20 Часов)					
49	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Фронтальный опрос	
50			Скольльзящий шаг. Попеременный двухшажный ход.		

	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
53	Освоение техники лыжных ходов	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновре-нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновре-нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновре-нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
56	Освоение техники лыжных	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход, одновре-нный двухшажный ход. Коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 1.5 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при	

	ходов.			обморожении	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Оказывать помощь при обморожении	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором Игры на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
59	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Волейбол	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
60	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
61	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход . Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

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

68	лыжных ходов .2 вариант: волейбол	1	упором. Игры на лыжах. Дистанция – 2 км	правильно передвигаться на лыжах	
Гимнастика (4 часа)					
69	Развитие силовых способностей	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений	
70	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Корректировка техники выполнения упражнений	
71	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений	
72	Развитие гибкости	1	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
Спортивные игры (волейбол– 6 часов)					
73	Волейбол	1	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	
74	Волейбол	1	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
			Обучение технике верхней передачи мяча над собой в		

75	Волейбол	1	определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
76	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
77	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
78	Волейбол	1	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координации и специальной выносливости, игра «Пионербол» с элементами волейбола	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
IV Четверть(24 часа)					
Спортивные игры (баскетбол – 9 часов)					
79	Лёгкая атлетика Баскетбол	1	Бег. Ведения мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол.»	Корректировка техники ведения мяча.	
80	Лёгкая атлетика, Баскетбол	1	Бег. Прыжки. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Игра «Стритбол.»	Корректировка техники ведения мяча.	

81	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
82	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Бег. Прыжки. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	
83	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Метание. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	
84	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь применять в игре защитные действия	
85	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	
86	Баскетбол	1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	
87	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	
Легкая атлетика (15 часов)					
			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь	

88	Спринтерский бег	1	ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Прыжки.	демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
90	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
91	Спринтерский бег	1	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Футбол.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
92	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
93	Метание	1	Прыжки в длину. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
94	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	

95	Метание	1	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом	
96	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
97	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
98	Прыжки	1	упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику в целом	
99	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
101	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

103 - 105	Резервный урок				
-----------------	-------------------	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	
1	2	3	5	6	
			І Четверть (27 часов)		
			<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>		
1	Спринтер ский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Спринтер ский бег	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Спринтер ский бег	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
4	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
5	Спринтер ский бег	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон 60 метров. Бег 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	

8	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
9	Прыжки	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Прыжки. Специальные беговые упражнения. . Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места(1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки- тест	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8часов, баскетбол – 7 часов)					
13	Волейбол	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); Эстафеты, игровые упражнения. Бег. Метание.	Дозировка индивидуальная	
14	Волейбол	1	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Прыжки. Метание.	Дозировка индивидуальная	
15			Передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча,	Корректировка техники выполнения упражнений	

	Волейбол	1	наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Метание- тест.		
16	Волейбол	1	Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку. Учебная игра. Бег.	Корректировка техники выполнения упражнений	
17	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте. Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
18	Волейбол	1	Передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, брошенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра. Бег.	Корректировка техники выполнения упражнений	
19	Волейбол	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача через сетку из – за лицевой линии.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
20	Волейбол	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность ; подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. Прыжки через скакалку. Челночный бег.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
21	Баскетбол	1	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. Метание	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	

			набивного мяча.		
22	Баскетбол	1	Бег с изменением направления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Терминология игры в баскетбол. Метание набивного мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	
23	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). прыжки вверх из приседа. Метание набивного мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
24	Баскетбол	1	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Метание набивного мяча. Бег.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
II Четверть (21 час)					
Гимнастика (18 часов)					

28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Строевые упражнения и перестроений на месте и в движении. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Кувырок.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Кувырки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Подтягивание в висе на перекладине, в висе лежа. В висе поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием. Стойка на лопатках.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись. Стойка на лопатках. Кувырки.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Мост.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34	Акробатика	1	Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35			Прыжок через козла. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора		

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

	силовых способностей	1	Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)					
46	Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
47	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
48	Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
III Четверть (30 часов)					
Лыжная подготовка					
49	Освоение техники лыжных		Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без	Фронтальный опрос	

	ходов.	1	палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км		
50	Освоение техники лыжных ходов.	1	Повторение пройденного в 6 классе. Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "Салки"	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
51	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
52	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра "По местам".	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Оказывать помощь при обморожении	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
			Попеременный двухшажный ход. Одновременный	Правила предупреждения обмо-	

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

	ходов.				
65	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
66	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Правила перехода к месту занятий. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
Гимнастика (4 часа)					
69 70	Развитие силовых способностей	1	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
	Развитие		Совершенствование строевых упражнений и		

	силовых способностей	1	перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания, подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
71 72	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Лазанье по наклонной скамейке, лестнице или доске и др. Совершенствование техники: спрыгивания; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
Спортивные игры (баскетбол – 6 часов)					
73 74	Баскетбол	1	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
75 76	Баскетбол	1	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
77 78	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	

	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
IV Четверть(24 часа)					
<i>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</i>					
79	Л./а. Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
80	Л./а. Волейбол	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прыжки через скакалку.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
81	Л./а. Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Метание набивного мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	
82	Л./а. Волейбол	1	Метание набивного мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
83	Л./а. Волейбол	1	Беговые упражнения. Метание. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
84	Л./а.		Бег. Прыжки в длину. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением		

	Волейбол	1	позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
85	Л./а. Волейбол	1	Бег. Прыжки. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
86	Л./а. Волейбол	1	Бег. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
Легкая атлетика (16 часов)					
87	Спринтерский бег	1	Строевые и порядковые упражнения: совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Спринтерский бег	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжки.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
90	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
91	Спринтер	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие	

	ский бег			дистанции	
92	Метание	1	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Бег.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
93	Метание	1	Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
94	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
96	Прыжки	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
97	Прыжки	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
98	Бег по		Специальные беговые упражнения. Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	

	пересеченной местности	1			
99	Бег по пересеченной местности	1	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег со сменной скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
101	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
103 - 105	Резервные уроки				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата
1	2	3	5	6	
			І Четверть (27 часов)		
			<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>		
1	Спринтер ский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Спринтер ский бег	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Спринтер ский бег	1	Сдача контрольных нормативов. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
4	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
5	Спринтер ский бег	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. Бег 100 м., 400 м.	Демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 2 – 3 х 50 – 60 метров. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	

7	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
8	Прыжки	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
9	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. . Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Прыжки в длину. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Гладкий бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)					
13	Метание Волейбол	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Бег. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
14	Метание Волейбол	1	Метание. Бег. Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
15	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	

16	Метание Волейбол	1	Метание. Прыжки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
17	Метание Волейбол	1	Метание. Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
18	Волейбол	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Прыжки.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
19	Волейбол	1	Беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
20	Волейбол	1	Беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
21	Баскетбол	1	Бег. Прыжки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
22	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
23	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	

24	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой. Метание набивного мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Метание набивного мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Метание набивного мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	Баскетбол	1	Беговые упражнения. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
			II Четверть (21час)		
			Гимнастика (21 часа)		
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики (д).	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырок вперёд- назад. Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырки. Стойка на лопатках. Совершенствование упражнений в висах и упорах:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Стойки. Кувырки. Мост. Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	

				подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Стойка. Мост.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33	Висы. Опорный прыжок	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прыжок через козла.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34	Опорный прыжок. Акробатика	1	Прыжок ноги врозь. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35	Опорный прыжок Акробатика	1	Прыжок ноги вместе. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
36	Опорный прыжок Акробатика	1	Прыжок через стойку. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
37	Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
38	Опорный	1	Прыжок через козла. Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный	

	прыжок			подход	
39	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40	Развитие координации	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	
41	Развитие координации	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии.	Корректировка техники выполнения упражнений.	
42	Развитие силовых способностей	1	Лазанья, перелезания: передвижение в висе. Подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие скоростно-	1	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Упражнения с мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений.	

	силовых способностей.			Индивидуальный подход	
46	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». Элементы баскетбола.	Индивидуальный подход	
47	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». Упражнения с мячами.	Индивидуальный подход	
48	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия).	Индивидуальный подход	
III Четверть (30 часов)					
<i>Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)</i>					
50	Лыжная подготовка 2 вариант: Баскетбол	1	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
51	Лыжная подготовка 2 вариант: Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	
52	Лыжная подготовка 2 вариант: Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
			<i>Лыжная подготовка(20 Часов)</i>		

53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
55	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
59			Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в		

	Освоение техники лыжных ходов.	1	движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
62	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	

	ходов.				
62	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Волейбол	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
66	Освоение техники лыжных ходов. 2 Вариант: волейбол	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
69	Освоение		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при	

	техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1		передвижении на лыжах.	
70	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
71	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
			Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)		
72	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
73	Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
74	Волейбол	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
			Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на		

75	Волейбол	1	партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
76	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
77	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
78	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
76	Баскетбол	1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
77	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
78	Баскетбол	1	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
			IV Четверть(24 часа)		
			Спортивные игры (волейбол – 8 часов)		

79 80	Волейбол Л./а.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Бег.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
	Волейбол Л./а.	1	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Бег.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
81 82	Волейбол Л./а.	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.Бег.Прыжки.	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Волейбол	1	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
83 84	Волейбол Л./а.	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.Бег. Прыжки.	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Волейбол	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
			Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая		

85 86	Волейбол Л./а.	1	и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра. Бег. Метание.	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
			Легкая атлетика (16 часов)		
87	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Спринтерский бег	1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
89	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
90	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
91	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
92			Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для	

	Метание	1		замаха.	
93	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
94	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
96	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
97	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
98	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
99	Бег по пересеченной местности	1	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	
	Бег по		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

100	пересеченной местности	1	Спортивные игры.		
101	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102 - 105	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Вид учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Да та
1	2	3	5	6	
			I Четверть (27 часов)		
			<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>		
1	Спринтер ский бег	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	Спринтер ский бег	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3	Спринтер ский бег	1	Сдача контрольных нормативов. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
4	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
5	Спринтер ский бег	1	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. Бег 100 м., 400 м.	Демонстрировать технику низкого старта	
6	Спринтер ский бег	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта 2 – 3 х 50 – 60 метров. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
			Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места		

7	Прыжки	1	– на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
8	Прыжки	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
9	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	
10	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. . Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
11	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Прыжки в длину. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Гладкий бег 1000 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
12	Метание	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	
Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)					
13	Метание Волейбол	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Бег. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
14	Метание Волейбол	1	Метание. Бег. Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	
15	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	
16	Метание		Метание. Прыжки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и	Корректировка техники выполнения	

	Волейбол	1	нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	упражнений	
17	Метание Волейбол	 1	Метание. Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
18	Волейбол	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Прыжки.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
19	Волейбол	1	Беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
20	Волейбол	1	Беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
21	Баскетбол	1	Бег. Прыжки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
22	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
23	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
24			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя		

	Баскетбол	1	руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой. Метание набивного мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
25	Баскетбол	1	Метание набивного мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
26	Баскетбол	1	Метание набивного мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
27	Баскетбол	1	Беговые упражнения. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
			II Четверть (21 час)		
			Гимнастика (21 часа)		
28	Строевые упражнения	1	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики (д).	Фронтальный опрос	
29	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырок вперёд- назад. Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
30	Висы. Строевые упражнения	1	Кувырки. Стойка на лопатках. Совершенствование упражнений в висах и упорах:	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
31	Висы. Строевые упражнения	1	Стойки. Кувырки. Мост. Совершенствование упражнений в висах и упорах	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
32	Висы. Строевые упражнения	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Стойка. Мост.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
33	Висы. Опорный прыжок	1	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прыжок через козла.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
34	Опорный		Прыжок ноги врозь. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной,		

	прыжок. Акробатика	1	кувырок вперед. Назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
35	Опорный прыжок Акробатика	1	Прыжок ноги вместе. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
36	Опорный прыжок Акробатика	1	Прыжок через стойку. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
37	Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
38	Опорный прыжок	1	Прыжок через козла. Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
39	Опорный прыжок	1	Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).	Техника выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
40	Развитие координации	1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Индивидуальный подход	
41	Развитие		Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии.	Корректировка техники выполнения упражнений.	

	координации	1			
42	Развитие силовых способностей	1	Лазанья, перелезания: передвижение в висе. Подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
43	Развитие силовых способностей	1	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Упражнения с мячами.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
46	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». Элементы баскетбола.	Индивидуальный подход	
47	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение». Упражнения с мячами.	Индивидуальный подход	
48	Развитие гибкости	1	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия).	Индивидуальный подход	
III Четверть (30 часов)					
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)					
50	Лыжная		ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с		

	подготовка 2 вариант: Баскетбол	1	сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	
51	Лыжная подготовка 2 вариант: Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	
52	Лыжная подготовка 2 вариант: Баскетбол	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
			Лыжная подготовка(20 Часов)		
53	Освоение техники лыжных ходов.	1	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Фронтальный опрос	
54	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
55	Освоение техники лыжных	1	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	

	ходов.				
56	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
57	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах	
58	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 2км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
59	Освоение техники лыжных ходов.	1	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
60	Освоение техники лыжных ходов.	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности. Дистанция – 3км	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
61	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
			Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы,		

62	Освоение техники лыжных ходов.	1	торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
63	Освоение техники лыжных ходов.	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
64	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
65	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
62	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: Волейбол	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции .	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
66	Освоение техники лыжных ходов. 2 Вариант: волейбол	1	Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
			Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный и четырехшажный	Правила предупреждения обморожений и травм	

67	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с изменением стоек, преодоление мелких неровностей поверхности.	при передвижении на лыжах.	
68	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
69	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	
70	Освоение техники лыжных ходов. 2 вариант: волейбол	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	
71	Освоение техники лыжных ходов.	1	Спуски в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 4 до 6 км.	Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.	

	2 вариант: волейбол				
			Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)		
72	Волейбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Корректировка техники выполнения упражнений	
73	Волейбол	1	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
74	Волейбол	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
75	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
76	Баскетбол	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	Техника передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
77	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
78	Баскетбол	1	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	
			Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.		

76	Баскетбол	1	Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	
77	Баскетбол	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
78	Баскетбол	1	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	
			IV Четверть(24 часа)		
			Спортивные игры (волейбол – 8 часов)		
79 80	Волейбол Л./а.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Бег.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
	Волейбол Л./а.	1	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Бег.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
81 82	Волейбол Л./а.	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.Бег.Прыжки.	Корректировка техники выполнения упражнений	
			Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего		

	Волейбол	1	удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
83 84	Волейбол Л./а.	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Бег. Прыжки.	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Волейбол	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	
85 86	Волейбол Л./а.	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра. Бег. Метание.	Корректировка техники выполнения упражнений	
	Волейбол	1	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
Легкая атлетика (16 часов)					
87	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
88	Спринтерский бег	1	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	

89	Спринтерский бег	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
90	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
91	Спринтерский бег	1	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
92	Метание	1	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
93	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	
94	Метание	1	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
95	Прыжки	1	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
96	Прыжки	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
			Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых		

97	Прыжки	1	шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
98	Бег по пересеченной местности	1	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
99	Бег по пересеченной местности	1	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	Уметь демонстрировать физические кондиции	
100	Бег по пересеченной местности	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
101	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
102	Бег по пересеченной местности	1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	4,9	6,5	6,2-5,6	5,1
		13	6,1	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,1	8,7-8,3	8,0	10,2	9,5-9,0	8,6
		15	9,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	191 и выше	135	149-168	182
		13	150	167-190	205	138	151-170	183
		14	160	180-195	210	139	154-177	192
		15	163	183-205	220	143	158-179	194
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	100	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	10	1	8-11	16
		13	-6	1-7	9	0	6-12	18
		14	-4	1-7	11	-2	5-13	20
		15	-4	3-10	12	-1	7-14	20

Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	0	2-5	6 и выше	
		12	0	2-6	7	
		13	0	3-6	8	
		14	0	4-7	9	
		15	1	5-8	10	

Научно-методическое обеспечение программы:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение.

- 1.Физическая культура. 5 – 7 классы /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.; под. ред. М.Я.Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. Физическая культура. 8 – 9 классы /В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Учебно –практическое оборудование.

Стенка гимнастическая.
 Перекладина гимнастическая.
 Скамейка гимнастическая.
 Навесная перекладина.
 Скамья атлетическая наклонная.
 Коврик гимнастический.
 Маты гимнастические.
 Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг).
 Мяч малый (теннисный).
 Скакалка гимнастическая.
 Обруч гимнастический.
 Секундомер.

Флажки разметочные на опоре.
Рулетка измерительная.
Номера нагрудные.
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
Мячи баскетбольные.
Стойки волейбольные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Мячи фитболы
Мячи футбольные.
Аптечка медицинская.
Дополнительный инвентарь и оборудование.
Лыжные комплект (лыжи, ботинки, палки).
Теннисный стол.
Спортивный зал.
Игровое поле для футбола (мини – футбола).
Площадка игровая универсальная (баскетбольная, волейбольная).
Тренажёры многофункциональные.

Планируемые результаты изучения предмета

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы проходит в соответствии с разработанным календарно – тематическим планированием. Оценка успеваемости по физической культуре включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Мониторинг

Контроль над освоением учебного материала по разделам программы.

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте. Броски в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 3,6 м).	Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой от плеча с отскоком об пол на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой руками.	Бросок в движении после ведения мяча. Штрафной бросок в кольцо двумя руками (расстояние до корзины 4,8 м). Правила игры.	Действия в игре – личная защита. Броски в кольцо.	Бросок в кольцо одной рукой от головы. Бросок в движении после ведения мяча с правой и с левой сторон.
Волейбол		Техника выполнения приёма и передачи мяча над собой	Техника верхней передачи и нижнего приема мяча.	Техника передач и приема мяча. Техника выполнения нижней прямой подачи.	Техника передач и приема мяча. Техника выполнения верхней прямой подачи.

					Правила игры.
Гимнастика	Кувырок вперед, назад, мост из положения лежа. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.	Кувырок вперед, назад слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа и стоя с помощью. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.	Стойка на голове, кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики); кувырок назад в полу шпагат (девочки). Упр. в равновесии (девочки): ходьба боком, повороты, прыжки, соскок прогнувшись. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.	Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 градусов.(мальчики); равновесие, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост с поворотом в упор на одно колено(девочки). Упр. в равновесии (девочки): ходьба, повороты, выпад, прыжки, из упора стоя на колене махом назад соскок. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.	Комбинация элементов (мальчики): длинный кувырок, стойка на голове из упора присев силой, стойка на руках, прыжки; (девочки): равновесие, кувырок вперед, мост, переворот в упор присев, прыжки с поворотом. Упр. в равновесии (девочки): сед ноги врозь, упор присев, упор лежа, сед углом, соскок. Тест ОФП: подтягивание из виса мальчики, сгибание разгибание рук девочки. Упр. в равновесии Упражнение на пресс за 30 с из положения лежа с согнутыми ногами, руки за головой.
Лыжная подготовка	Техника попеременного двухшажного хода, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1 км на время.	Техника одновременного двухшажного хода, торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км на время.	Техника одновременного одношажного хода. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 2 км на время.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время.	Техника видов конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на время
Легкая атлетика	Бег 60 м с высокого старта. Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.	Бег 60 м с высокого старта. Бег 1500 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.	Бег 60 м с высокого старта. Бег 1500 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.	Бег 60 м с низкого старта. Бег 2000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.	Бег 60 м с низкого старта. Бег 2000 м на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на результат.

Диагностика физической подготовленности учащихся (тестирование)
Контрольные нормативы для 5 класса

№	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.1	5.6	6.3	5.3	5.8	6.5
2	Бег 60 м	10.2	10.6	11.4	10.4	10.8	11.6
3	Бег 1000 м	5.00	5.30	6.00	5.30	5.50	6.20
4	Бег 1500 м	Без учета времени					
5	Прыжок в длину с места	170	160	145	160	145	130
6	Подтягивание/ отжимания	6	4	3	15	10	8
7	Поднимание туловища 30 с.	23	19	15	18	15	12
8	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	25	45	40	30
9	Наклон туловища вперед	10	7	3	15	9	5
10	Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
11	Метание мяча 150 г.	34	27	20	21	17	14
12	Бег на лыжах 1 км	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10

Контрольные нормативы для 6 класса

№	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.3
2	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3	Бег 1000 м	4.40	5.00	5.30	5.10	5.40	6.00
4	Бег 1500 м	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6	Подтягивание/ отжимания	7	5	4	17	14	9
7	Поднимание туловища 30 с.	24	21	19	20	17	14
8	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9	Наклон туловища вперед	10	7	3	16	10	6
10	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	270	230
11	Метание мяча 150 г.	36	29	21	23	18	15
12	Бег на лыжах 1 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

Контрольные нормативы для 7 класса

№	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.9	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
2	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2

3	Бег 1000 м	4.20	4.40	5.00	4.50	5.30	5.50
4	Бег 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5	Прыжок в длину с места	190	175	155	175	160	140
6	Подтягивание/ отжимания	8	6	5	19	15	11
7	Поднимание туловища 30 с.	25	23	20	20	18	15
8	Прыжки на скакалке 30 сек.	50	40	35	55	45	40
9	Наклон туловища вперед	9	6	3	18	11	6
10	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
11	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
12	Бег на лыжах 1 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

Контрольные нормативы для 8 класса

№	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.7	5.1	5.7	4.9	5.4	6.1
2	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4	Бег 2000 м	10.00 0	10.4	11.40	11.00	12.40	13.50
5	Прыжок в длину с места	195	180	165	180	170	150
6	Подтягивание/ отжимания	9	7	6	19	15	11
7	Поднимание туловища 30 с.	26	24	21	22	20	17
8	Прыжки на скакалке 30 сек.	55	45	40	60	55	45
9	Наклон туловища вперед	11	8	4	20	13	8
10	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
11	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17
12	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00

Контрольные нормативы для 9 класса

№	Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45

4	Бег 2000 м	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150
6	Подтягивание/ отжимания	10	8	7	20	15	12
7	Поднимание туловища 30 с.	27	24	21	24	21	18
8	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	50	40	70	60	55
9	Наклон туловища вперед	12	9	5	20	13	8
10	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
11	Метание мяча 150 г.	45	40	19.00 31	28	23	18
12	Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00		19.30	20.30	21.30