

Утверждена  
приказом МАОУ СОШ №18  
от 30.08.2019г. №106  
«Об утверждении рабочих программ,  
аннотаций к рабочим программам  
на 2019-2020 учебный год»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Физическая культура**

(уровень основного общего образования) в соответствии с ФГОС  
5 - 9 класс

г. Тавда 2019

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *Нормативно-правовые документы*

*Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена на основе:*

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 (с дополнениями и изменениями.);
- СанПиН 2.4.2. 28 21-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении» (с изменениями № 3 от 24.11.2015г);
- Учебного плана МАОУ СОШ №18;
- Положения о разработке рабочей программы, утвержденного приказом директора МАОУ СОШ №18 от 29.02.2016г. № 33

## *Структура Рабочей программы*

- Пояснительная записка
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование
- Планируемые результаты освоения учащимися учебного предмета

## *Общая характеристика предмета*

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы. Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

«Физическая культура» предусматривает обучение и совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: лёгкую атлетику, гимнастику, подвижные и спортивные игры, лыжную подготовку, а также комплекс мер и приёмов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО (Письмо МОПОСО от 13.08.2014 г №02.01-81/5760 «О внесении изменений в программы дошкольного, общего, начального профессионального, среднего профессионального образования»).

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение **следующих целей:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### ***Место предмета в учебном плане МАОУ СОШ № 18***

В учебном плане МАОУ СОШ №18 учебный предмет «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Предмет «Физическая культура» изучается в объёме: 5 класс – 102 часов, 6 класс – 102 часов, 7 класс – 102 часов, 8 класс – 102 часов, 9 класс – 102 часов.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	3	34	102
6 класс	3	34	102
7 класс	3	34	102
8 класс	3	34	102
9 класс	3	34	102
			510 часов за курс

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-

футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **Тематическое планирование 5 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-15 часов</b>		
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Урок ГТО.	Изучить правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. <i>Иметь</i> представления о истории «Комплекса ГТО», спорт и спортивная подготовка
2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Участвовать в беседе «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек» Выполнять ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Выполнять команды бег на 60 м с низкого старта из различных исходных положений по команде «На старт! - Внимание! - Марш!».
3	Низкий старт и стартовый разгон. .	Выполнять бег на короткие дистанции. Организовывать и планировать самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Выполнять ОРУ на развитие скоростных способностей. Выполнять низкий старт и стартовый разгон, бег 30м. из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).
4	Спринтерский бег.	Уметь выполнять спортивную ходьбу, бег на короткие, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Выполнять специальные ОР беговые упражнения. Спринтерский бег. Выполнять бег на 60м. по команде «На старт! - Внимание! - Марш!». П/игра «разведчики часовые».
5	Челночный бег	Выполнять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз

	Эстафетный бег.	(физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Выполнять бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Эстафетный бег. Выполнять передачу эстафетной палочки. Развивать скоростные качества.
6	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Развитие скоростной выносливости.	Участвовать в беседе «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Контролировать и наблюдать за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Выполнять специальные ОР беговые упражнения. Финиширование. Развивать скоростную выносливость. Выполнять бег на короткие дистанции. Выполнять норматив бег – 60 метров (ГТО)
7	<u><b>Прыжки в длину и высоту.</b></u> Прыжки в длину и высоту.	Изучать «Основные этапы развития физической культуры в России». Выполнять ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Объяснять и применять технику прыжков в длину и высоту. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, подвижная игра: «Кто быстрее!»
8	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Изучать способы закаливания организма, знать простейшие приемы самомассажа. Осваивать технику прыжковых упражнений. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Осваивать технику прыжков в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности подвижная игра «Разведчики, часовые».
9	Прыжок в длину с места Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Подготовить к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Выполнять комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Принять нормативы: прыжок в длину с места (ГТО), прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега 2-3 шага.
10	<u><b>Метание.</b></u> Олимпийские игры древности и современности Метание мяча в горизонтальную цель.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Выполнять правильно технику метания мяча в горизонтальную цель. Развивать силовые качества. Взаимодействовать в подвижной игре «метко в цель»
11	Метание мяча на дальность. Челночный бег	Беседовать на тему «Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры». Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в движении. Выполнять метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять челночный бег 3x10м. – тест.

		Взаимодействовать в подвижной игре «метко в цель».
12	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на длинные дистанции.	Изучать тему «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять специальные ОР беговые упражнения. Бег на длинные дистанции с высокого старта. Принять норматив бег на 1500 м. без учета времени.
13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Участвовать в беседе «Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем». Выполнять специальные ОР беговые упражнения, бег на длинные дистанции. Развивать выносливость. Принять норматив бег 1500 м. (ГТО)
14	Бег на средние дистанции Развитие скоростно - силовых качеств.	Беседовать на тему «Основы туристской подготовки». Выполнять комплекс ОРУ с набивными мячами (до 1 кг), специальные беговые упражнения. Выполнять бег на средние дистанции. Бег на 600 м – девочки. Бег на 800м – мальчики. Поднимать туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) ГТО
15	Подвижные игры с элементами л/а Сюжетно -образные и обрядовые игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры - «Пятнашки», «Лиса и утки». Выполнять ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/а. ходьба, бег и прыжки, выполнять разными способами в разных условиях
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</b>		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	Изучить правила поведения и технику безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Научиться выполнять акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Беседовать на тему «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Выполнять Комплекс УГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса
17	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).	Выполнять комплекс УГ. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Принять норматив на гибкость наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Ознакомить с элементами техники национальных видов спорта. Выполнять национальные прыжки через препятствия. Борьба «Латырь», выполнять комплекс УГГ. Выполнять строевые упражнения. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед- прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>
19	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Беседовать на тему «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. кувырок назад в стойку на коленях. Развитие координационных способностей.
20	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	Выполнять акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Выполнять строевые упражнения. Наклон вперед (достать пальцами или ладонями пол). Принять тест на гибкость (ГТО).

21	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	Ознакомить с контролем за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнять строевые упражнения ОРУ и комплекс с гимнастической скакалкой. Совершенствовать акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно.
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Знать «Физическое развитие человека». Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1-0,5кг. Соблюдать правила техники выполнения акробатического соединения: перекат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
23	Кувырок назад.	Выполнять правильно упражнения с набивными мячами. Выполнять акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках. Демонстрировать упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазать по канату( порядок движения руками и ногами). Игры-эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Изучать упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Выполнять ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять ОРУ. Развивать гибкость. Игры с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Выполнять ОРУ на гибкость. Знать и выполнять правильно комбинации из изученных элементов. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Демонстрировать преодоление гимнастической полосы препятствий.
28	<u><b>Лазание и перелезание.</b></u> <u><b>Равновесие.</b></u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять ОРУ на гибкость, передвижение в висах и упорах Совершенствовать технику лазание по канату. Демонстрировать лазание и перелезание через предметы. Взаимодействовать в игре: «Русская лапта»
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Ходьба на носках по гимнастическому бревну, соскок.	Выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Выполнять ОРУ на гибкость. Совершенствовать технику лазание по канату. Демонстрировать лазание и перелезание по наклонной скамейке.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Участвовать в беседе на тему «Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения»



		Применять правила страховки во время выполнения упражнений лазание по канату в три приема. Развивать силовые способности
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Изучать упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (Разминка). Выполнять упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течении 30 секунд. Сдать норматив подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развивать силовые способности.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ со скакалками под музыку. Осваивать двигательные действия круговой тренировки. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Сдавать норматив подтягивание из вися на низкой перекладине (ГТО) – девушки.
33	<b><u>Опорный прыжок.</u></b> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами. СУ. Развить силу. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развить двигательные умения и физические качества в играх – эстафетах.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять опорный прыжок ОРУ. Развитие силовых способностей. Специально прыжковые упражнения. Знать дыхательные упражнения. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Опорный прыжок.	Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развивать двигательные умения и физические качества в играх – эстафетах. Взаимодействовать друг с другом в эстафете с элементами гимнастики.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов</b>		
36	<b><u>Баскетбол</u></b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (баскетбол). Выполнять ОРУ с мячом. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойку игрока; перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развивать координационные способности. Владеть терминологией игры в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол.
38	Стойки (защиты и нападение).	Беседовать на тему «Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры». Выполнять комплекс упражнений в движении, специальные беговые упражнения. Изучать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
39	Стойки (защиты и нападение).	Выполнять ОРУ в движении. Изучать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
40	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.

41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять комплекс ОРУ – на осанку. Осваивать технику ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Осваивать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ с мячом, использовать разные варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли). Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности -игра «Борьба за мяч».
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча двумя руками от груди	Выполнять ОРУ с мячом. СУ. Владеть вариантами ловли и передачи мяча. Осваивать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности – игра «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять ОРУ в движении. Демонстрировать сочетание приемов: 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 с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	Выполнять ОРУ с мячом. Осваивать технику ведения мяча, ловли и передачу мяча. Владеть сочетанием приемов: 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 с расстояния 3.60м. Изучать тактику свободного нападения.
46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	Выполнять броски баскетбольного мяча I вариант – на результат. Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр. Учебная игра
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Осваивать технику сочетания приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	Беседовать на тему «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Выполнять технику ведения мяча и сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Выполнять технику нападения быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	Выполнять ОРУ на месте. Осваивать технику сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать в игре двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.
50	Перехват мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. Демонстрировать сочетание изученных приемов. Выполнять баскетбольную

		комбинацию: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь владеть мячом в процессе учебной игры 5х5.
51	Учебная игра «баскетбол»	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Знать командные (игровые) виды спорта.
52	Учебная игра «баскетбол»	Знать правила соревнований по баскетболу. Выполнять ОРУ. Выполнять технику игры сочетанием изученных приемов. Выполнять баскетбольную комбинацию: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь владеть мячом в процессе учебной игры 5х5.
53	Учебная игра «баскетбол»	
54	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	<b>Применять навыки, полученные на уроках в играх и эстафетах</b> с элементами баскетбола.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 часа</b>		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. . <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. Знать температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Знать как правильно переносить и надевать лыжи. Выполнять ОРУ попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Выполнять основные способы передвижения на лыжах, технику выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Демонстрировать технику одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Уметь оказать помощь при обморожениях и травмах. Уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода. <i>Проявлять</i> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции 1,5-2 км.
58	Торможение плугом.	Знать «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Осваивать технику торможение «плугом» дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)
59	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте, повороты переступанием. Выполнять торможение «плугом», подъем «полуелочкой» на дистанция 2 км. Взаимодействовать в игре «С горки на горку».
60	Повороты переступанием.	Беседовать на тему: «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Уметь себя контролировать. Выполнять технику торможения, повороты переступанием дистанция 2 км.
61	Прохождение дистанции	Проявлять скоростную выносливость при прохождении тренировочной дистанции «Круговая эстафета» с этапом до 150 м.
62	Лыжные гонки	Выполнять нормативы ГТО прохождение дистанции 3км– мальчики. Осваивать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Знать виды лыжного спорта. Демонстрировать лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.

63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствовать попеременный и одновременный лыжный ход. Выполнять прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»
64	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствовать попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
65	Встречные эстафеты.	Осваивать технику торможение плугом. Встречные эстафеты.
66	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Иметь представления постановок палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
67	Встречные эстафеты.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх» и «Олимпийское движение в России». Участвовать в лыжных гонках – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
68	Повторение поворотов, торможений.	Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Осваивать технику подъемов и спусков. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным поворотом и торможением ранее изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений.	Согласовывать движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, демонстрировать «Круговую эстафету» со спуском и подъемом на склон.
70	Повторение поворотов, торможений.	
71	Подъемы и спуски с горы.	Участвовать в беседе « Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки». Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. Выполнять подъемы и спуски. Осваивать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов.
72	Подъемы и спуски с горы.	Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов Игра «Смелее с горки».
73	Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе.	Выполнять правильно технику движения рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
74	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	
75	Игры и эстафеты на лыжах	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Демонстрировать игры и эстафеты на лыжах ранее с правильным применением изученных ходов.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -13 часов</b>		
76	<b><u>Волейбол</u></b> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать правила поведения и технику безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Осваивать универсальные умения организации и проведении подвижных игр. Выполнять специальные

		беговые упражнения. Уметь выполнять стойку игрока: перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Эстафеты, игровые упражнения. Развивать координационные способности.
77	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать «Основные этапы развития физической культуры в России». Осваивать спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. ОРУ. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Применять правила игры в волейбол. Развивать координацию движения.
78	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитировать передачи мяча: на месте и после перемещения двумя руками; передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передачи мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.
79	Прием и передача мяча.	Общаться и взаимодействовать в игре. Передавать мяч 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; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять задания с использованием подвижных игр. Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.
80	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Выполнять ОРУ. Демонстрировать прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. 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. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
81	Верхняя прямая подача мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. Верхняя 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.
82	Верхняя прямая подача мяча.	Изучать приемы и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Взаимодействие игроков в подвижной игре «Поддай и попади».
83	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности. Освоить технику разбега, 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 н/у после подбрасывания мяча партнером. Сдавать на результат технику верхней прямой подачи мяча с расстояния 6 метров. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Подвижная игра: « По наземной мишени».
84	Нападающий удар.	Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Участвовать в эстафете с мячами. Выполнять разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м 3 шага); имитация замаха и удара кистью по

85	Нападающий удар.	мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействовать в учебной игре «пионербол» с элементами волейбола.
86	Техника защитных действий.	Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Знать правила соревнований по волейболу. Выполнять ОРУ на все группы мышц. Выполнять прием и передачу. Изучать нижнюю подачу мяча. Выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
87	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Выполнять ОРУ с мячом. Прием и передача. Изучать верхнюю подачу мяча. Использовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
88	Тактика игры.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ОРУ. Выполнять прием и передачу мяча. Научиться подавать нижнюю и верхнюю подачу мяча. Тактика свободного нападения. Выполнять позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Учебная игра
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов</b>		
89	<u><b>Прыжок в длину и высоту.</b></u> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места	Изучить правила поведения на уроках физической культуры Знать «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью вырабатывать выносливость. Уметь выполнять специальные беговые упражнения, прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делать активный мах другой.
90	Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба	Выполнять правильно технику прыжка в длину с разбега. Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания.
91	Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ, специальные прыжковые упражнения. Демонстрировать прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Взаимодействовать друг с другом в эстафете.
92	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ со скакалками. Знать специальные прыжковые упражнения (серии прыжков на скакалке). Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат

93	Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег	Изучать и применять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Выполнять СБУ барьерный бег Выполнять бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Изучать старты из различных исходных положений. Развивать скоростные качества. Демонстрировать максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Сдавать на результат бег 60 метров с высокого старта (ГТО)
94	Низкий старт и стартовый разгон. Спринтерский бег Встречная эстафета.	Осваивать технику бега различными способами. Развивать скоростные качества. Совершенствовать бег на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Выполнять технику передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.
95	Эстафетный бег. Финальное усилие Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
96	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров – на результат.	Развивать скоростную выносливость. Уметь бегать на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку). Выполнять бег в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорением. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции- бег 60 метров – на результат.
97	<u>Метание.</u> Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	Знать «Основы туристской подготовки». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Выполнять броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места (ГТО) Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, с места из различных положений, метать в цель. Изучать правила соревнований по футболу (мини-футболу). Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять правильную технику метания на заданное расстояние, метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Демонстрировать челночный бег 3х10 м – на результат. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками.
99	Метание мяча на дальность (ГТО) Футбольная разминка. Учебная игра	Выполнять правильно технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). Уметь выполнять ОРУ в парах футбольными мячами, специальные беговые упражнения Уметь: правильно метать мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метать мяч на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Выполнять технику метания мяча на результат (ГТО) Развивать скоростно-силовые качества. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками в ФУТБОЛЕ (мини-футболе).

100	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Кроссовый и эстафетный бег	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 10 мин. кроссовый и эстафетный бег Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг), специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжковые упражнения через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.
<b>ПЛАВАНИЕ – 2 часа</b>		
101	Правила поведения на воде. Техника основных способов плавания Кроль на груди	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Знать правила поведения на воде. Участвовать в беседе о влиянии плавания на закаливание организма. Знать техника основных способов плавания Выполнять ОРУ для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Изучать упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок
102	Основные способы плавания кроль на спине, брасс.	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Изучать основные способы плавания кроль на спине, брасс, ОРУ - для изучения техники плавания брассом. Уметь: согласовать движений рук, ног и дыхания. Поворот при плавании брассом( Видео урок).

#### Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Содержание
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-15 часов</b>		
1.	<b><u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u></b> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Урок ГТО.	Изучить правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Иметь представления о истории «Комплекса ГТО», спорт и спортивная подготовка
2	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Участвовать в беседе «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек» Выполнять ОРУ на развитие скоростных способностей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Выполнять команды бег на 60 м с низкого старта из различных исходных положений по команде «На старт! - Внимание! - Марш!».
3	Низкий старт и стартовый разгон. .	Выполнять бег на короткие дистанции. Организовывать и планировать самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Выполнять ОРУ на развитие скоростных способностей. Выполнять низкий старт и стартовый разгон, бег 30м. из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.).
4	Спринтерский бег.	Уметь выполнять спортивную ходьбу, бег на короткие, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Выполнять специальные ОР беговые упражнения. Спринтерский бег. Выполнять бег на 60м. по команде «На старт! - Внимание! - Марш!». П/игра «разведчики часовые».



5	Челночный бег Эстафетный бег. Развивать скоростные качества.	Выполнять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Выполнять бег на короткие дистанции. Бег 30 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Эстафетный бег. Выполнять передачу эстафетной палочки. Развивать скоростные качества.
6	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег – 60 метров (ГТО)	Участвовать в беседе «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Контролировать и наблюдать за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Выполнять специальные ОР беговые упражнения. Финиширование. Развивать скоростную выносливость. Выполнять бег на короткие дистанции. Выполнять норматив бег – 60 метров (ГТО)
7	<u><b>Прыжки в длину и высоту.</b></u> Прыжки в длину и высоту.	Изучать «Основные этапы развития физической культуры в России». Выполнять ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Объяснять и применять технику прыжков в длину и высоту. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, подвижная игра: «Кто быстрее!»
8	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Изучать способы закаливания организма, знать простейшие приемы самомассажа. Осваивать технику прыжковых упражнений. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Осваивать технику прыжков в длину с места, прыжков в длину с разбега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности подвижная игра «Разведчики, часовые».
9	Прыжок в длину с места Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Подготовить к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Выполнять комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Принять нормативы: прыжок в длину с места (ГТО), прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега 2-3 шага.
10	<u><b>Метание.</b></u> Олимпийские игры древности и современности Метание мяча в горизонтальную цель.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Выполнять правильно технику метания мяча в горизонтальную цель. Развивать силовые качества. Взаимодействовать в подвижной игре «Метко в цель»
11	Метание мяча на дальность. Челночный бег	Беседовать на тему «Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры». Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в движении. Выполнять метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развивать скоростно-силовые качества.

		Выполнять челночный бег 3x10м. – тест. Взаимодействовать в подвижной игре «метко в цель».
12	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на длинные дистанции. Бег на 1500 м. без учета времени.	Изучать тему «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять специальные ОР беговые упражнения. Совершенствовать бег на длинные дистанции с высокого старта. Сдать норматив бег на 1500 м. без учета времени.
13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Бег 1500 м (ГТО)	Участвовать в беседе «Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем». Выполнять специальные ОР беговые упражнения, бег на длинные дистанции. Развивать выносливость. Принять норматив бег 1500 м. (ГТО)
14	Основы туристской подготовки . Бег на средние дистанции	Беседовать на тему «Основы туристской подготовки». Выполнять комплекс ОРУ с набивными мячами (до 1 кг), специальные беговые упражнения. Выполнять бег на средние дистанции. Бег на 600 м – девочки. Бег на 800м – мальчики. Поднимать туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) ГТО
15	Подвижные игры с элементами л/а Сюжетно -образные и обрядовые игры	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры - «Пятнашки», «Лиса и утки». Выполнять ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/а. ходьба, бег и прыжки, выполнять разными способами в разных условиях
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</b>		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	Изучить правила поведения и технику безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Научиться выполнять акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Беседовать на тему «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки». Выполнять Комплекс УГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов V класса
17	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения, стоя (ГТО).	Выполнять комплекс УГ. Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Принять норматив на гибкость наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Ознакомить с элементами техники национальных видов спорта. Выполнять прыжки через препятствия. Изучать борьбу «Латырь», выполнять комплекс УГГ. Выполнять строевые упражнения. Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед- прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>
19	Акробатика. Развитие координационных способностей.	Беседовать на тему «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой .Изучать кувырок назад в стойку на коленях. Развивать координационные способности.
20	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами,	Выполнять акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой.

	перевороты). Тест на гибкость (ГТО).	Выполнять строевые упражнения. Наклон вперед (достать пальцами или ладонями пол). Уметь выполнять тест на гибкость (ГТО).
21	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	Ознакомить с контролем за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнять строевые упражнения ОРУ и комплекс с гимнастической скакалкой. Совершенствовать акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно.
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Знать «Физическое развитие человека». Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1-0,5кг. Соблюдать правила техники выполнения акробатического соединения: перекат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
23	Кувырок назад.	Выполнять правильно упражнения с набивными мячами. Выполнять акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках. Демонстрировать упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазать по канату( порядок движения руками и ногами). Игры-эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Изучать упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Выполнять ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять ОРУ. Развивать гибкость. Игры с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Выполнять ОРУ на гибкость. Знать и выполнять правильно комбинации из изученных элементов. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Демонстрировать преодоление гимнастической полосы препятствий.
28	<u>Лазание и перелезание.</u> <u>Равновесие.</u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять ОРУ на гибкость, передвижение в висах и упорах Совершенствовать технику лазание по канату. Демонстрировать лазание и перелезание через предметы. Взаимодействовать в игре: «Русская лапта»
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Ходьба на носках по гимнастическому бревну, соскок.	Выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Выполнять ОРУ на гибкость. Совершенствовать технику лазание в три приёма по канату. Демонстрировать лазание и перелезание по наклонной скамейке.

30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Участвовать в беседе на тему «Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Коррекция осанки и телосложения» Применять правила страховки во время выполнения упражнений лазание по канату в три приема. Развивать силовые способности
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Изучать упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения (Разминка). Выполнять упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течении 30 секунд. Сдать норматив подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развивать силовые способности.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Сгибание рук в упоре лёжа (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. ОРУ со скакалками под музыку. Осваивать двигательные действия круговой тренировки. Выполнять вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Сдавать норматив сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (ГТО) – девушки.
33	<b><u>Опорный прыжок.</u></b> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять опорный прыжок. ОРУ с набивными мячами. СУ. . Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развивать двигательные умения и физические качества в играх, эстафетах. Развивать силовые способности. Выполнять специально прыжковые упражнения. Знать дыхательные упражнения.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	
35	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Опорный прыжок.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств(прыжки из различных положений, прыжки через гимнастическую скамейку) Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развивать двигательные умения и физические качества в играх, эстафетах. Взаимодействовать друг с другом в эстафете с элементами гимнастики.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов</b>		
36	<b><u>Баскетбол</u></b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных игр (баскетбол). Выполнять ОРУ с мячом. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Выполнять стойку игрока; перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развивать координационные способности. Владеть терминологией игры в баскетбол. Знать правила игры в баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	
38	Стойки (защиты и нападение).	Беседовать на тему «Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры». Выполнять комплекс упражнений в движении, специальные беговые упражнения. Изучать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.
39	Стойки (защиты и нападение).	Выполнять ОРУ в движении. Изучать комбинации из освоенных элементов техники передвижений

		(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.
40	Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра.
41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять комплекс ОРУ – на осанку. Осваивать технику ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку Учебная игра.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Осваивать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ с мячом, использовать разные варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. (Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли). Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности -игра «Борьба за мяч».
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Выполнять ОРУ с мячом, СУ. Изучать варианты ловли и передачи мяча. Демонстрировать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности, игра «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять ОРУ в движении. Демонстрировать сочетание приемов: 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 с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Выбивание мяча. Совершенствовать варианты ведения мяча – на оценку. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности, учебная игра 5x5.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	Выполнять ОРУ с мячом. Осваивать технику ведения мяча, ловли и передачу мяча. Владеть сочетанием приемов: 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 с расстояния 3.60м. Изучать тактику свободного нападения. Выполнять броски баскетбольного мяча I вариант – на результат. Уметь владеть мячом в процессе подвижных и спортивных игр. Учебная игра.
46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Осваивать технику сочетания приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Демонстрировать технику нападения быстрым прорывом, учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки.	Беседовать на тему «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять

	Нападение быстрым прорывом (1:0).	ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Выполнять технику ведения мяча и сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Демонстрировать технику нападения быстрым прорывом (1:0) на оценку, учебная игра.
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	Выполнять ОРУ на месте. Осваивать технику сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать в игре двух игроков «отдай мяч и выйди». Уметь играть по правилам и устранять ошибки. Учебная игра 5х5.
50	Перехват мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. Демонстрировать сочетание изученных приемов. Выполнять баскетбольную комбинацию: перехват мяча, обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, Демонстрировать бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь владеть мячом в процессе игровой деятельности, учебная игра 5х5.
51	Учебная игра «баскетбол»	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Знать командные (игровые) виды спорта. Знать правила соревнований по баскетболу. Выполнять ОРУ. Совершенствовать технику игры сочетанием изученных приемов. Выполнять баскетбольную комбинацию: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь владеть мячом в процессе учебной игры 5х5.
52	Учебная игра «баскетбол»	
53	Учебная игра «баскетбол»	
54	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 21 часа</b>		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Выполнять технику базовых способов передвижения на лыжах. Знать температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Знать: как правильно переносить и надевать лыжи. Выполнять ОРУ попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Выполнять основные способы передвижения на лыжах, технику выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Демонстрировать технику одновременного бесшажного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Знать особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
58	Торможение плугом.	Знать «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Осваивать технику торможение «плугом» дистанция 2 км. Демонстрировать технику скольжения в встречной эстафете без

		палок (до100м)
59	Подъем «полуелочкой». Повороты переступанием.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте, повороты переступанием. Выполнять торможение «плугом», подъем «полуелочкой» на дистанция 2 км. Взаимодействовать в игре «С горки на горку».
60	Повороты переступанием.	Беседовать на тему: «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Уметь себя контролировать. Выполнять технику торможения, повороты переступанием дистанция 2 км.
61	Прохождение дистанции	Уметь применять лыжную мазь по температуре. Демонстрировать повороты переступанием, прохождение дистанции 2 км (ГТО) – девушки, взаимодействовать и общаться в «Круговой эстафете».
62	Лыжные гонки	
63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствовать попеременный и одновременный лыжный ход на прохождение дистанции 3км. Развивать выносливость. Игра «Пройди в ворота»
64	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствовать попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
65	Встречные эстафеты.	Осваивать технику торможение плугом. Встречные эстафеты.
66	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Иметь представления постановок палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
67	Встречные эстафеты.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх» и «Олимпийское движение в России». Участвовать в лыжных гонках – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
68	Повторение поворотов, торможений.	Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Осваивать технику подъемов и спусков. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным поворотом и торможением ранее изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений.	
70	Подъемы и спуски с горы.	Участвовать в беседе «Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки». Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. Выполнять подъемы и спуски. Осваивать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов.
71	Подъемы и спуски с горы.	Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов Игра «Смелее с горки».
72	Подъемы и спуски с горы	
73	Согласованное движение рук и ног при одновременном бесшажном ходе.	Выполнять правильно технику движения рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
74	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	
75	Игры и эстафеты на лыжах	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная

		подготовка». Демонстрировать игры и эстафеты на лыжах ранее с правильным применением изученных ходов.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ -13 часов</b>		
76	<b><u>Волейбол</u></b> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать правила поведения и технику безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Осваивать универсальные умения организации и проведении подвижных игр. Выполнять специальные беговые упражнения. Уметь выполнять стойку игрока: перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Эстафеты, игровые упражнения. Развивать координационные способности.
77	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать «Основные этапы развития физической культуры в России». Осваивать спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. ОРУ. Выполнять специальные беговые упражнения. Выполнять 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.) Эстафеты, игровые упражнения. Применять правила игры в волейбол. Развивать координацию движения.
78	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнять передачи мяча: на месте и после перемещения двумя руками; передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передачи мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом.
79	Прием и передача мяча.	Общаться и взаимодействовать в игре. Передавать мяч 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; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять задания с использованием подвижных игр. Знать достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.
80	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Выполнять ОРУ. Демонстрировать прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. 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. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
81	Верхняя прямая подача мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. Верхняя 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.
82	Верхняя прямая подача мяча.	Изучать приемы и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Взаимодействие игроков в подвижной игре «Поддай и попади».
83	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет.	Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности. Освоить технику разбега, 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 н/у после подбрасывания мяча партнером.



		Сдавать на результат технику верхней прямой подачи мяча с расстояния 6 метров. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Подвижная игра: « По наземной мишени».
84	Нападающий удар.	Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Участвовать в эстафете с мячами. Выполнять 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 н/у после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействовать в учебной игре «пионербол» с элементами волейбола.
85	Нападающий удар.	
86	Техника защитных действий.	Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Знать правила соревнований по волейболу. Выполнять ОРУ на все группы мышц. Выполнять прием и передачу. Изучать нижнюю подачу мяча. Выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
87	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Выполнять ОРУ с мячом. Прием и передача. Изучать верхнюю подачу мяча. Использовать игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
88	Тактика игры.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ОРУ. Выполнять прием и передачу мяча. Научиться подавать нижнюю и верхнюю подачу мяча. Тактика свободного нападения. Выполнять позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Учебная игра
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов</b>		
89	<b><u>Прыжок в длину и высоту.</u></b> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места	Изучить правила поведения на уроках физической культуры Знать «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью вырабатывать выносливость. Уметь выполнять специальные беговые упражнения, прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делать активный мах другой.
90	Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба	Выполнять правильно технику прыжка в длину с разбега. Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания.
91	Прыжок в длину с разбега.	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ, специальные прыжковые упражнения. Демонстрировать прыжок в высоту с 5 – 7

		шагов разбега. Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Взаимодействовать друг с другом в эстафете.
92	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбегаспособом «перешагивания»	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ со скакалками. Знать специальные прыжковые упражнения (серии прыжков на скакалке). Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат
93	Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег. Бег 30 метров с высокого старта (ГТО)	Изучать и применять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Выполнять СБУ барьерный бег Выполнять бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Изучать старты из различных исходных положений. Развивать скоростные качества. Демонстрировать максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Сдавать на результат бег 60 метров с высокого старта (ГТО)
94	Низкий старт и стартовый разгон. Спринтерский бег Встречная эстафета.	Осваивать технику бега различными способами. Развивать скоростные качества. Совершенствовать бег на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Выполнять технику передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.
95	Финальное усилие. эстафетный бег Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
96	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров (ГТО)	Развивать скоростную выносливость. Уметь бегать на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку). Выполнять бег в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции- бег 60 метров – на результат.
97	<b><u>Метание.</u></b> Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	Знать «Основы туристской подготовки». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Выполнять броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места (ГТО) Правила соревнований по футболу (мини-футболу)	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, с места из различных положениях, метать в цель. Изучать правила соревнований по футболу (мини-футболу). Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять правильную технику метания на заданное расстояние, метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Демонстрировать челночный бег 3х10 м – на результат. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками.

99	Метание мяча на дальность (ГТО) Футбольная разминка. Учебная игра	Выполнять правильно технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). Уметь выполнять ОРУ в парах футбольными мячами, специальные беговые упражнения Уметь: правильно метать мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метать мяч на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Выполнять технику метания мяча на результат (ГТО) Развивать скоростно-силовые качества. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками в ФУТБОЛЕ (мини-футболе).
100	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Кроссовый и эстафетный бег Бег 1000м ( ГТО)	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 10 мин. кроссовый и эстафетный бег Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг), специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжковые упражнения через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег 1000м на оценку( ГТО)
<b>ПЛАВАНИЕ – 2 часа</b>		
101	Правила поведения на воде. Техника основных способов плавания Кроль на груди	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Знать правила поведения на воде. Участвовать в беседе о влияние плавания на закаливания организма. Знать техника основных способов плавания Выполнять ОРУ для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Изучать упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок
102	Основные способы плавания кроль на спине, брасс.	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Знать основные способы плавания кроль на спине, брасс, ОРУ - для изучения техники плавания брассом. Уметь: согласовать движений рук, ног и дыхания. Поворот при плавании брассом( Видео урок).

**Тематическое планирование 7 класс**

№ урока	Тема урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -15 часов</b>		
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Спорт и спортивная подготовка Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Развитие скоростных качеств.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Выполнять ОРУ. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Выполнять старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4	Старт с опорой на одну руку.	Выполнять упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Выполнять ОРУ на развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку. П/игра «разведчики часовые».
5	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Выполнять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. ОРУ в парах. Совершенствовать специальные беговые упражнения. Выполнять низкий старт и скоростной бег 3*10 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развивать скоростные качества.
6	Развитие скоростной выносливости.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 метров. Финиширование. Бег – 60 метров (ГТО)
7	<u>Прыжки в длину с и высоту.</u> Прыжок в длину с места. Развитие скоростных силовых качеств.	Составлять планы и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Знать основные этапы развития физической культуры в России. Выполнять прыжки в длину и высоту. Совершенствовать ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжок в длину с места. Развивать скоростно-силовые качества.
8	Прыжок в длину с места. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. П/ игра «разведчики часовые».. Измерение резервов организма
9	Прыжок в длину с места	Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического

	Прыжок в длину с разбега.	воспитания, адаптивной физической культуры. Осваивать технику прыжков комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места (ГТО).
10	<b><u>Метание.</u></b> Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность (ГТО)	Изучать Олимпийские игры древности и современности. Выполнять ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча в горизонтальную цель. Принять метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Подвижная игра «метко в цель». метание малого мяча по движущейся мишени
11	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест. Развитие скоростно-силовых качеств	Участвовать в беседе «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Техника движений метания мяча и ее основные показатели. Знать ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Подвижная игра «метко в цель», «Лиса и утки».
12	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на выносливость Национальные прыжки через препятствия.	Развивать выносливость на длинные дистанции. Знать элементы техники национальных видов спорта. Поднимать туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)
13	Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно - силовых качеств.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Демонстрировать бег 1500 м .Выполнять комплекс с набивными мячами (до 1 кг) Развивать скоростно - силовых качеств.
14	Бег на средние дистанции Развитие скоростной выносливости. Бег 600-800 м.	Демонстрировать бег на средние дистанции Выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развивать скоростную выносливость бег 600-800 м.
15	Подвижные игры с элементами л/а Основы туристской подготовки.	Беседовать по теме «Основы туристской подготовки». Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры: «Пятнашки», «Лиса и утки». <i>ходьба, бег</i> и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</b>		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика, аэробика.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Повторить инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Выполнять комплекс УГГ. Строевые упражнения. Выполнять повторение акробатических элементов V класса
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклона вперед из положения, стоя – (ГТО).	Участвовать в беседе по теме: Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять строевые упражнения. УГГ. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Игра – эстафета с кувырками вперед.

		Выполнять наклон вперёд из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять комплекс УГГ. Строевые упражнения, акробатические кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Выполнять Линейные эстафеты с кувырками. Взаимодействовать в игровой деятельности игра «два лагеря». Развивать гибкость.
19	Акробатика. Развитие координационных способностей. Контр. Тест на гибкость	Участвовать в беседе по теме: Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Демонстрировать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Взаимодействовать в игровой деятельности Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.
20	Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Демонстрировать акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат.
21	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя Выполнять акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку.
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Беседовать по теме «Физическое развитие человека» Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг. Изучать технику выполнения акробатических соединений: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Выполнять эстафеты с элементами акробатики.
23	Кувырок назад.	Выполнять упражнения с набивными мячами. Знать акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр- эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Взаимодействовать в игровой форме эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять мост из положения лежа на спине. Выполнять ОРУ. Развивать гибкость. Осваивать двигательные действия в игре с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Изучать гимнастическую полосу препятствий. Выполнять ОРУ на гибкость. Демонстрировать комбинацию из изученных элементов.

28	<u><b>Лазание и перелезание.</b></u> <u><b>Равновесие.</b></u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять ОРУ на гибкость. Совершенствовать лазание и перелезание через предметы. Осваивать двигательные действия в игре: «Русская лапта». Выполнять ОРУ на гибкость. Выполнять передвижение в висах и упорах Осваивать двигательные действия в игре: «Русская лапта».
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии.	Выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) ОРУ на гибкость. Демонстрировать лазание и перелезание по наклонной скамейке. Лазание в три приема. Совершенствовать ходьбу на носках по гимнастическому бревну, соскок .Эстафета.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Развитие силовых способностей	Знать комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Выполнять упражнения на коррекцию осанки и телосложения. Выполнять правильно страховку во время выполнения упражнений. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развивать силовые способности
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) Выполнять упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течении 30 секунд. Выполнять подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развивать силовые способности.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения ОРУ со скакалками под музыку. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Выполнять подтягивание из виса на низкой перекладине (ГТО) – девушки.
33	<u><b>Опорный прыжок.</b></u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развивать двигательные умения и физические качества в играх – эстафетах.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять ОРУ. Развивать силовые способности. Совершенствовать специально прыжковые упражнения. Знать дыхательные упражнения. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Эстафета с элементами гимнастики.	Знать и применять комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развивать двигательные умения и физические качества в играх, эстафетах.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов</b>		
36	<u><b>Баскетбол</b></u> Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Знать правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Беседовать на тему « Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Уметь выполнять стойку игрока; перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развивать

37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	координационные способности. Применять терминологию игры в баскетболе. Играть по правилам игры баскетбол.
38	Стойки (защиты и нападение). Развитие координационных способностей.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности» Знать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
39	Стойки (защиты и нападение).	Выполнять комплекс упражнений в движении. Совершенствовать специальные беговые упражнения. Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимать туловище за 30 секунд – на результат.
40	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса. Использовать разные варианты ловли и передачи мяча. Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Выполнять технические действия в игре 5х5.
41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Демонстрировать варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Выполнять технические действия в игре 5х5.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ с мячом. Совершенствовать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». Учебная игра.
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Выполнять ОРУ с мячом. СУ. Выполнять варианты ловли и передачи мяча. Использовать разные варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Выполнять тактические действия в подвижной игре «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять ОРУ в движении. Уметь выполнять сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выполнять ловлю мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловлю мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	Выполнять технические действия в игре вырывание мяча, выбивание мяча. Тактика свободного нападения Оценка техники ведения мяча. Выполнять технические и тактические действия в игре 5х5.
46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	Выполнять ОРУ с мячом. Сочетание приемов: 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 с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в	Знать информацию по теме «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка».



	движении после ловли мяча	Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Применять сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Выполнять технику нападения быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	Выполнять ОРУ на месте. Выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать в игровой деятельности двух игроков «отдай мяч и выйди». Уметь составлять и планировать и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
50	Перехват мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. СУ в сочетании изученных приемов перехват мяча. Демонстрировать баскетбольные комбинации: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.
51	Учебная игра «баскетбол»	
52	Учебная игра «баскетбол» Учебная игра 5х5.	Принимать участие в беседе на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать сочетание изученных приемов. Выполнять тактические действия в баскетбольной комбинации: обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Учебная игра 5х5
53	Учебная игра «баскетбол»	Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности .Учебная игра 5х5.
54	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействовать в подвижных играх и эстафетах с элементами баскетбола.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 21 часа</b>		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Выполнять технику базовых способов передвижения на лыжах. Знать температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Знать: как правильно переносить и надевать лыжи. Выполнять ОРУ попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Выполнять основные способы передвижения на лыжах, технику выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Знать особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 3 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
58	Торможение «плугом».	Знать «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Осваивать технику торможение «плугом» дистанция 2 км. Демонстрировать технику скольжения в встречной эстафете без палок (до100м)

59	Подъем «елочкой». Повороты переступанием.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте, повороты переступанием. Выполнять торможение «елочкой», подъем «полуелочкой» на дистанция 2 км. Выполнять повороты переступанием. Взаимодействовать в игре «С горки на горку».
60	Повороты переступанием.	Беседовать на тему: «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Уметь себя контролировать. Выполнять технику торможения, повороты переступанием дистанция 2 км. Уметь применять лыжную мазь по температуре. Демонстрировать повороты переступанием, прохождение дистанции 2 км (ГТО) – девушки, взаимодействовать и общаться в «Круговой эстафете».
61	Прохождение дистанции (ГТО)	Проявлять скоростную выносливость при прохождении тренировочной дистанции «Круговая эстафета» с этапом до 150 м. Выполнять нормативы ГТО прохождение дистанции 3км– мальчики.
62	Лыжные гонки	Осваивать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Знать виды лыжного спорта. Демонстрировать лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствовать попеременный и одновременный лыжный ход на прохождение дистанции 3км. Развивать выносливость. Игра «Пройди в ворота»
64	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствовать попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
65	Встречные эстафеты.	Осваивать технику торможение плугом. Встречные эстафеты.
66	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Иметь представления постановок палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
67	Встречные эстафеты.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх» и «Олимпийское движение в России». Участвовать в лыжных гонках – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
68	Повторение поворотов, торможений.	Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Совершенствовать технику подъемов и спусков. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным поворотом и торможением ранее изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений. Торможение «плугом»	Согласовывать движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Повторять технику ранее изученных поворотов и торможений. Торможение «плугом» демонстрировать «Круговую эстафету» со спуском и подъемом на склон.
70	Подъемы и спуски с горы.	Участвовать в беседе « Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки». Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. Выполнять подъемы и спуски. Осваивать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов.

71	Подъемы и спуски с горы. Бесшажный ход	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Развивать координационные способности при выполнении спуска. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъема в уклон.
72	Подъемы и спуски с горы Бесшажный ход	Демонстрировать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов Игра «Смелее с горки».
73	Согласованное движение рук и ног при одновременном двухшажном ходе.	Выполнять правильно технику движения рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Выработать выносливость в одновременном двухшажном ходе.
74	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	Выполнять круговую эстафету со спуском и подъемом на склон.
75	Игры и эстафеты на лыжах	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Демонстрировать игры и эстафеты на лыжах ранее с правильным применением изученных ходов.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-13 часов</b>		
76	<b><i>Волейбол</i></b> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Выполнять специальные беговые упражнения, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развивать координационные способности.
77	Стойки, передвижения и повороты, остановки. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Выполнять ОРУ, специальные беговые упражнения. Знать 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.) Участвовать в игровых эстафетах. Знать правила игры в волейбол. Развивать координацию движения.
78	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Знать: «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнять передачу мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передачу мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр
79	Прием и передача мяча.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять ОРУ, СУ. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Совершенствовать прием и передачу мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять задания с использованием подводных игр.
80	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Беседовать на тему «Физическая культура в современном обществе». Выполнять ОРУ. Совершенствовать прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Выполнять прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
81	Верхняя прямая подача мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ, верхнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Взаимодействовать в

		подвижной игре «Поддай и попади».
82	Верхняя прямая подача мяча.	Совершенствовать прием и передачу мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
83	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет. Подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Подъем туловища на низкой перекладине (девочки)	Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности. Выполнять 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. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Выполнять подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Выполнять подъем туловища на низкой перекладине (девочки). Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.
84	Нападающий удар.	Выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Совершенствование навыков в эстафеты с мячами. Выполнять 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 н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре «пионербол» с элементами волейбола.
85	Нападающий удар. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Выполнять ОРУ в движении. Выполнять 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; Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
86	Техника защитных действий.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ на все группы мышц. Выполнять прием и передачу, нижнюю подачу мяча. Выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
87	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Выполнять ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
88	Тактика игры.	Беседовать на тему «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять ОРУ. Выполнять прием и передачу, нижнюю и верхнюю подачу мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Выполнять броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов</b>		
89	<b><u>Прыжок в длину и высоту.</u></b> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетике. Знать «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью вырабатывать выносливость. Уметь выполнять специальные беговые упражнения, прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делать активный мах другой.
90	Прыжок в длину с разбега.	Выполнять правильно технику прыжка в длину с разбега.

	Спортивная ходьба	Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Выполнять правильно технику спортивной ходьбы.
91	Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Осваивать технику прыжков в длину с разбега.. Выполнять ОРУ, специальные прыжковые упражнения. Демонстрировать прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Поднимать туловище из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) Взаимодействовать друг с другом в эстафете.
92	Прыжок в длину с разбега – учет. Прыжок в высоту с разбега – учет.	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ со скакалками. Знать специальные прыжковые упражнения (серии прыжков на скакалке). Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Выполнять прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на учет, прыжок в длину с разбега – учет.
93	Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег	Изучать и применять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Выполнять СБУ барьерный бег Выполнять бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Изучать старты из различных исходных положений. Развивать скоростные качества. Демонстрировать максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Сдавать на результат бег 60 метров с высокого старта (ГТО)
94	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	Осваивать технику бега различными способами. Развивать скоростные качества. Совершенствовать бег на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Выполнять технику передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.
95	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
96	Развитие скоростной выносливости.	Развивать скоростную выносливость. Уметь бегать на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку). Выполнять бег в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениями. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции- Выполнять бег 60 метров – на результат.

97	<b><u>Метание.</u></b> Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	Знать «Основы туристской подготовки». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Выполнять броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Учебная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, с места из различных положений, метать в цель. Изучать правила соревнований по футболу (мини-футболу). Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять правильную технику метания на заданное расстояние, метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Демонстрировать челночный бег 3x10 м – на результат. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками.
99	Метание мяча на дальность – учет. Разминка с футбольными мячами в парах. Учебная игра	Выполнять правильно технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). Уметь выполнять ОРУ в парах футбольными мячами, специальные беговые упражнения Уметь: правильно метать мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метать мяч на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Выполнять технику метания мяча на результат (ГТО) Развивать скоростно-силовые качества. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками в ФУТБОЛЕ (мини-футболе).
100	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на выносливость	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 10 мин. кроссовый и эстафетный бег Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг), специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжковые упражнения через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег 1000м на оценку( ГТО)
<b>ПЛАВАНИЕ – 2 часа</b>		
101	<b><u>Плавание:</u></b> Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Кроль на груди – скоординированная работа рук, ног и дыхания. Работа рук при плавании кролем на спине	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Знать правила поведения на воде. Знать основные способы плавания: кроль на груди и спине. Кроль на груди – скоординированная работа рук, ног и дыхания. Видео урок Работа рук при плавании кролем на спине. Видео урок Изучать упражнение специальной физической и технической подготовки.
102	Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем.	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Изучать основные способы плавания кроль на спине, брасс, ОРУ - для изучения техники плавания брасом. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем. Видео урок.

### Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Содержание
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -15 часов</b>		
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Спорт и спортивная подготовка Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Развитие скоростных качеств.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Выполнять ОРУ. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Выполнять старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4	Старт с опорой на одну руку.	Выполнять упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Выполнять ОРУ на развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку. П/игра «разведчики часовые».
5	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Выполнять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. ОРУ в парах. Совершенствовать специальные беговые упражнения. Выполнять низкий старт и скоростной бег 3*10 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развивать скоростные качества.
6	Развитие скоростной выносливости.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 метров. Финиширование. Бег – 60 метров (ГТО)
7	<u>Прыжки в длину с и высоту.</u> Прыжок в длину с места. Развитие скоростных силовых качеств.	Составлять планы и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Знать основные этапы развития физической культуры в России. Выполнять прыжки в длину и высоту. Совершенствовать ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжок в длину с места. Развивать скоростно-силовые качества.
8	Прыжок в длину с места. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. П/ игра «разведчики часовые».. Измерение резервов организма

9	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега.	Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Осваивать технику прыжков комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места (ГТО).
10	<b><u>Метание.</u></b> Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность (ГТО)	Изучать Олимпийские игры древности и современности. Выполнять ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча в горизонтальную цель. Принять метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Подвижная игра «метко в цель». метание малого мяча по движущейся мишени
11	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест. Развитие скоростно-силовых качеств	Участвовать в беседе «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Техника движений метания мяча и ее основные показатели. Знать ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Подвижная игра «метко в цель», «Лиса и утки».
12	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на выносливость Национальные прыжки через препятствия.	Развивать выносливость на длинные дистанции. Знать элементы техники национальных видов спорта. Поднимать туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)
13	Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно - силовых качеств.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Демонстрировать бег 1500 м .Выполнять комплекс с набивными мячами (до 1 кг) Развивать скоростно - силовых качеств.
14	Бег на средние дистанции Развитие скоростной выносливости. Бег 600-800 м.	Демонстрировать бег на средние дистанции Выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развивать скоростную выносливость бег 600-800 м.
15	Подвижные игры с элементами л/а Основы туристской подготовки.	Беседовать по теме «Основы туристской подготовки». Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры: «Пятнашки», «Лиса и утки». <i>ходьба, бег</i> и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</b>		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика, аэробика.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Повторить инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Выполнять комплекс УГГ. Строевые упражнения. Выполнять повторение акробатических элементов V класса
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклона вперед из положения, стоя –	Участвовать в беседе по теме: Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять строевые упражнения. УГГ.



	(ГТО).	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Игра – эстафета с кувырки вперёд. Выполнять наклон вперёд из положения, стоя – (ГТО).
18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять комплекс УГГ. Строевые упражнения, акробатические кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Выполнять Линейные эстафеты с кувырки. Взаимодействовать в игровой деятельности игра «два лагеря». Развивать гибкость.
19	Акробатика. Развитие координационных способностей. Контр. Тест на гибкость	Участвовать в беседе по теме: Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Демонстрировать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Взаимодействовать в игровой деятельности Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.
20	Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Демонстрировать акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат.
21	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя Выполнять акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку.
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Беседовать по теме «Физическое развитие человека» Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1- 0,5кг. Изучать технику выполнения акробатических соединений: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Выполнять эстафеты с элементами акробатики.
23	Кувырок назад.	Выполнять упражнения с набивными мячами. Знать акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр- эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Взаимодействовать в игровой форме эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять мост из положения лежа на спине. Выполнять ОРУ. Развивать гибкость. Осваивать двигательные действия в игре с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов.	Изучать гимнастическую полосу препятствий. Выполнять ОРУ на гибкость. Демонстрировать

	Гимнастическая полоса препятствий.	комбинацию из изученных элементов.
28	<u><b>Лазание и перелезание.</b></u> <u><b>Равновесие.</b></u> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять ОРУ на гибкость. Совершенствовать лазание и перелезание через предметы. Осваивать двигательные действия в игре: «Русская лапта». Выполнять ОРУ на гибкость. Выполнять передвижение в висах и упорах Осваивать двигательные действия в игре: «Русская лапта».
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии.	Выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) ОРУ на гибкость. Демонстрировать лазание и перелезание по наклонной скамейке. Лазание в три приема. Совершенствовать ходьбу на носках по гимнастическому бревну, соскок .Эстафета.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Развитие силовых способностей	Знать комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Выполнять упражнения на коррекцию осанки и телосложения. Выполнять правильно страховку во время выполнения упражнений. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развивать силовые способности
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) Выполнять упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течении 30 секунд. Выполнять подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развивать силовые способности.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения ОРУ со скакалками под музыку. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Выполнять подтягивание из виса на низкой перекладине (ГТО) – девушки.
33	<u><b>Опорный прыжок.</b></u> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развивать двигательные умения и физические качества в играх – эстафетах.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять ОРУ. Развивать силовые способности. Совершенствовать специально прыжковые упражнения. Знать дыхательные упражнения. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Эстафета с элементами гимнастики.	Знать и применять комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развивать двигательные умения и физические качества в играх, эстафетах.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов</b>		
36	<u><b>Баскетбол</b></u> Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения,	Знать правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Беседовать на тему « Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Уметь выполнять стойку игрока; перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом

	повороты, остановки.	и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развивать координационные способности. Применять терминологию игры в баскетболе. Играть по правилам игры баскетбол.
37	Правила игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	
38	Стойки (защиты и нападение). Развитие координационных способностей.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности» Знать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
39	Стойки (защиты и нападение).	Выполнять комплекс упражнений в движении. Совершенствовать специальные беговые упражнения. Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимать туловище за 30 секунд – на результат.
40	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса. Использовать разные варианты ловли и передачи мяча. Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Выполнять технические действия в игре 5х5.
41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Демонстрировать варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Выполнять технические действия в игре 5х5.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ с мячом. Совершенствовать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». Учебная игра.
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Выполнять ОРУ с мячом. СУ. Выполнять варианты ловли и передачи мяча. Использовать разные варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Выполнять тактические действия в подвижной игре «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять ОРУ в движении. Уметь выполнять сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выполнять ловлю мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловлю мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	Выполнять технические действия в игре вырывание мяча, выбивание мяча. Тактика свободного нападения Оценка техники ведения мяча. Выполнять технические и тактические действия в игре 5х5.
46	Передача мяча левой и правой рукой от	Выполнять ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом

	плеча.	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 с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Знать информацию по теме «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Применять сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Выполнять технику нападения быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	Выполнять ОРУ на месте. Выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать в игровой деятельности двух игроков «отдай мяч и выйди». Уметь составлять и планировать и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
50	Перехват мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. СУ в сочетании изученных приемов перехват мяча. Демонстрировать баскетбольные комбинации: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5х5.
51	Учебная игра «баскетбол»	
52	Учебная игра «баскетбол» Учебная игра 5х5.	Принимать участие в беседе на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать сочетание изученных приемов. Выполнять тактические действия в баскетбольной комбинации: обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Учебная игра 5х5
53	Учебная игра «баскетбол»	Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности .Учебная игра 5х5.
54	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействовать в подвижных играх и эстафетах с элементами баскетбола.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 21 часа</b>		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Выполнять технику базовых способов передвижения на лыжах. Знать температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Знать: как правильно переносить и надевать лыжи. Выполнять ОРУ попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Выполнять основные способы передвижения на лыжах, технику выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Уметь оказать помощь при обморожениях и травмах. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции 1,5-2 км.

58	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Знать особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 3 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
59	Торможение «плугом».	Знать «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Осваивать технику торможение «плугом» дистанция 2 км. Демонстрировать технику скольжения в встречной эстафете без палок (до 100м)
60	Подъем «елочкой». Повороты переступанием.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте, повороты переступанием. Выполнять торможение «елочкой», подъем «полуелочкой» на дистанция 2 км. Выполнять повороты переступанием. Взаимодействовать в игре «С горки на горку».
61	Прохождение дистанции (ГТО)	Проявлять скоростную выносливость при прохождении тренировочной дистанции «Круговая эстафета» с этапом до 150 м. Выполнять нормативы ГТО прохождение дистанции 3км– мальчики.
62	Лыжные гонки	Осваивать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Знать виды лыжного спорта. Демонстрировать лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствовать попеременный и одновременный лыжный ход на прохождение дистанции 3км. Развивать выносливость. Игра «Пройди в ворота»
64	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствовать попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
65	Встречные эстафеты.	Осваивать технику торможение плугом. Встречные эстафеты.
66	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Иметь представления постановок палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
67	Встречные эстафеты.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх» и «Олимпийское движение в России». Участвовать в лыжных гонках – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
68	Повторение поворотов, торможений.	Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Совершенствовать технику подъемов и спусков. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным поворотом и торможением ранее изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений. Торможение «плугом»	Согласовывать движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Повторять технику ранее изученных поворотов и торможений. Торможение «плугом» демонстрировать «Круговую эстафету» со спуском и подъемом на склон.
70	Подъемы и спуски с горы.	Участвовать в беседе «Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки». Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.

		Выполнять подъемы и спуски. Осваивать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов.
71	Подъемы и спуски с горы. Бесшажный ход	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Развивать координационные способности при выполнении спуска. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
72	Подъемы и спуски с горы Бесшажный ход	Демонстрировать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов Игра «Смелее с горки».
73	Согласованное движение рук и ног при одновременном двухшажном ходе.	Выполнять правильно технику движения рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Вырабатывать выносливость в одновременном двухшажном ходе.
74	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	Выполнять круговую эстафету со спуском и подъемом на склон.
75	Игры и эстафеты на лыжах	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Демонстрировать игры и эстафеты на лыжах ранее с правильным применением изученных ходов.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-13 часов</b>		
76	<b><u>Волейбол</u></b> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Выполнять специальные беговые упражнения, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развивать координационные способности.
77	Стойки, передвижения и повороты, остановки. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Выполнять ОРУ, специальные беговые упражнения. Знать 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.) Участвовать в игровых эстафетах. Знать правила игры в волейбол. Развивать координацию движения.
78	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Знать: «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнять передачу мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передачу мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр
79	Прием и передача мяча.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять ОРУ, СУ. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Совершенствовать прием и передачу мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять задания с использованием подводных игр.
80	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Беседовать на тему «Физическая культура в современном обществе». Выполнять ОРУ. Совершенствовать прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Выполнять прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
81	Верхняя прямая подача мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Выполнять ОРУ, верхнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Взаимодействовать в подвижной игре «Поддай и попади».
82	Верхняя прямая подача мяча.	Совершенствовать прием и передачу мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
83	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет. Подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Подъем туловища на низкой перекладине (девочки)	Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности. Выполнять 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. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Выполнять подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Выполнять подъем туловища на низкой перекладине (девочки). Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.
84	Нападающий удар.	Выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Совершенствование навыков в эстафеты с мячами. Выполнять 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 н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре «пионербол» с элементами волейбола.
85	Нападающий удар. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Выполнять ОРУ в движении. Выполнять 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; Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
86	Техника защитных действий.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ на все группы мышц. Выполнять прием и передачу, нижнюю подачу мяча. Выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
87	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Выполнять ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
88	Тактика игры.	Беседовать на тему «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх».Выполнять ОРУ. Выполнять прием и передачу, нижнюю и верхнюю подачу мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Выполнять броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов</b>		
89	<b><u>Прыжок в длину и высоту.</u></b> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетике. Знать «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью вырабатывать выносливость. Уметь выполнять специальные беговые упражнения, прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение)

		отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делать активный мах другой.
90	Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба	Выполнять правильно технику прыжка в длину с разбега. Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Выполнять правильно технику спортивной ходьбы.
91	Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Осваивать технику прыжков в длину с разбега.. Выполнять ОРУ, специальные прыжковые упражнения. Демонстрировать прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Поднимать туловище из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) Взаимодействовать друг с другом в эстафете.
92	Прыжок в длину с разбега – учет. Прыжок в высоту с разбега – учет.	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ со скакалками. Знать специальные прыжковые упражнения (серии прыжков на скакалке). Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Выполнять прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на учет, прыжок в длину с разбега – учет.
93	Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег	Изучать и применять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Выполнять СБУ барьерный бег Выполнять бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Изучать старты из различных исходных положений. Развивать скоростные качества. Демонстрировать максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Сдавать на результат бег 60 метров с высокого старта (ГТО)
94	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	Осваивать технику бега различными способами. Развивать скоростные качества. Совершенствовать бег на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Выполнять технику передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.
95	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
96	Развитие скоростной выносливости.	Развивать скоростную выносливость. Уметь бегать на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку). Выполнять бег в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям.



		Совершенствовать технику бега на короткие дистанции- Выполнять бег 60 метров – на результат.
97	<b><u>Метание.</u></b> Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	Знать «Основы туристской подготовки». Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Выполнять броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Учебная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, с места из различных положений, метать в цель. Изучать правила соревнований по футболу (мини-футболу). Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять правильную технику метания на заданное расстояние, метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Демонстрировать челночный бег 3x10 м – на результат. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками.
99	Метание мяча на дальность – учет. Разминка с футбольными мячами в парах. Учебная игра	Выполнять правильно технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). Уметь выполнять ОРУ в парах футбольными мячами, специальные беговые упражнения Уметь: правильно метать мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метать мяч на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Выполнять технику метания мяча на результат (ГТО) Развивать скоростно-силовые качества. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками в ФУТБОЛЕ (мини-футболе).
100	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на выносливость	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 10 мин. кроссовый и эстафетный бег Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг), специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжковые упражнения через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег 1000м на оценку( ГТО)
<b>ПЛАВАНИЕ – 2 часа</b>		
101	<b><u>Плавание:</u></b> Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Кроль на груди – скоординированная работа рук, ног и дыхания. Работа рук при плавании кролем на спине	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Знать правила поведения на воде. Знать основные способы плавания: кроль на груди и спине. Кроль на груди – скоординированная работа рук, ног и дыхания. Видео урок Работа рук при плавании кролем на спине. Видео урок Изучать упражнение специальной физической и технической подготовки.
102	Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем.	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Изучать основные способы плавания кроль на спине, брасс, ОРУ - для изучения техники плавания брасом. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем. Видеоурок.

Тематическое планирование 9 класса

№ урока	Тема урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -15 часов</b>		
1.	<u>Эстафетный бег. Спринтерский бег.</u> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Выполнять специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 60 м. Развивать скоростные качества.
2	Развитие скоростных способностей. Высокий старт.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; Выполнять ОРУ. Совершенствовать технику бега дистанции 60 м с максимальной скоростью. Выполнять старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.
3	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	Знать: « Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Выполнять бег 60 м с максимальной скоростью. Выполнять старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
4	Старт с опорой на одну руку.	Выполнять упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Выполнять ОРУ на развитие скоростных качеств. Старт с опорой на одну руку. П/игра «разведчики часовые».
5	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	Выполнять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. ОРУ в парах. Совершенствовать специальные беговые упражнения. Выполнять низкий старт и скоростной бег 3*10 метров (2,3 серии). Бег парами с заданиями. Развивать скоростные качества.
6	Развитие скоростной выносливости. Бег 60 метров (ГТО)	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 метров. Финиширование. Бег – 60 метров (ГТО)
7	<u>Прыжки в длину с и высоту.</u> Прыжок в длину с места. Развитие скоростных силовых качеств.	Составлять планы и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Знать основные этапы развития физической культуры в России. Выполнять прыжки в длину и высоту. Совершенствовать ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжок в длину с места. Развивать скоростно-силовые качества.
8	Прыжок в длину с места. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. П/ игра «разведчики часовые». Измерение резервов организма

9	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега.	Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Осваивать технику прыжков комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места (ГТО).
10	<b><u>Метание.</u></b> Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча на дальность (ГТО)	Изучать Олимпийские игры древности и современности. Выполнять ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания мяча в горизонтальную цель. Принять метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (ГТО). Подвижная игра «метко в цель». метание малого мяча по движущейся мишени
11	Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3x10м. – тест. Развитие скоростно-силовых качеств	Участвовать в беседе «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Техника движений метания мяча и ее основные показатели. Знать ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Выполнять специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Подвижная игра «метко в цель», «Лиса и утки».
12	<b><u>Кроссовая подготовка</u></b> Бег на выносливость Национальные прыжки через препятствия.	Развивать выносливость на длинные дистанции. Знать элементы техники национальных видов спорта. Поднимать туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)
13	Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно - силовых качеств.	Изучать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Демонстрировать бег 1500 м .Выполнять комплекс с набивными мячами (до 1 кг) Развивать скоростно - силовых качеств.
14	Бег на средние дистанции Развитие скоростной выносливости. Бег 600-800 м.	Демонстрировать бег на средние дистанции Выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развивать скоростную выносливость бег 600-800 м.
15	Подвижные игры с элементами л/а Основы туристской подготовки.	Беседовать по теме «Основы туристской подготовки». Выполнять ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через препятствие. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 20 часов</b>		
16	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика, аэробика.	Соблюдать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках гимнастики. Повторить инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Выполнять комплекс УГГ. Строевые упражнения. Выполнять повторение акробатических элементов V класса
17	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Наклона вперед из положения, стоя – (ГТО).	Участвовать в беседе по теме: Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять строевые упражнения. УГГ. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Игра – эстафета с кувырками вперед. Выполнять наклон вперед из положения, стоя – (ГТО).

18	Передвижение (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Акробатика.	Изучать элементы техники национальных видов спорта. Выполнять комплекс УГГ. Строевые упражнения, акробатические кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), перекатом назад стойка на лопатках, упражнение «мост» из положения, стоя (лежа). Выполнять Линейные эстафеты с кувырками. Взаимодействовать в игровой деятельности игра «два лагеря». Развивать гибкость.
19	Акробатика. Развитие координационных способностей. Контр. Тест на гибкость	Участвовать в беседе по теме: Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Демонстрировать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Взаимодействовать в игровой деятельности Игра-эстафета с гимнастической скакалкой.
20	Акробатика. Тест на гибкость (ГТО).	Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Демонстрировать акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на результат.
21	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	Выполнять ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Выполнять Строевые упражнения. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя Выполнять акробатические упражнения: кувырки вперед, назад два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя (лежа), прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку.
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Равновесие «ласточка».	Беседовать по теме «Физическое развитие человека» Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1- 2 кг. Изучать технику выполнения акробатических соединений: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Выполнять эстафеты с элементами акробатики.
23	Кувырок назад.	Выполнять упражнения с набивными мячами. Знать акробатическое соединение из 5 – 6 элементов – на оценку. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр эстафета с набивными мячами.
24	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, приседание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату порядок движения руками и ногами. Взаимодействовать в игровой форме эстафеты с предметами.
25	Мост из положения стоя с помощью. Упражнения на равновесие (координацию).	Выполнять ОРУ на скамейках. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись.
26	Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять мост из положения лежа на спине. Выполнять ОРУ. Развивать гибкость. Осваивать двигательные действия в игре с набивным мячом.
27	Комбинация изученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	Изучать гимнастическую полосу препятствий. Выполнять ОРУ на гибкость. Демонстрировать комбинацию из изученных элементов.
28	<u>Лазание и перелезание.</u>	Изучать элементы техники национальных видов спорта.

	<b><u>Равновесие.</u></b> Упражнения в равновесии. Лазание в три приема.	Выполнять ОРУ на гибкость. Совершенствовать лазание и перелезание через предметы. Осваивать двигательные действия в игре: «Русская лапта». Выполнять ОРУ на гибкость. Выполнять передвижение в висах и упорах Осваивать двигательные действия в игре: «Русская лапта».
29	Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии.	Выполнять гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) ОРУ на гибкость. Демонстрировать лазание и перелезание по наклонной скамейке. Лазание в три приема. Совершенствовать ходьбу на носках по гимнастическому бревну, соскок .Эстафета.
30	Упражнения в равновесии. Лазание в три приема. Развитие силовых способностей	Знать комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Выполнять упражнения на коррекцию осанки и телосложения. Выполнять правильно страховку во время выполнения упражнений. ОРУ. Лазание по канату в три приема. Развивать силовые способности
31	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Подъем туловища на высокой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Ритмическая гимнастика (Разминка) Выполнять упражнения на перекладине вис на согнутых руках в течении 30 секунд. Выполнять подтягивание на высокой перекладине (ГТО) - мальчики. Развивать силовые способности.
32	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Подъем туловища на низкой перекладине (ГТО).	Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения ОРУ со скакалками под музыку. Круговая тренировка. Вис согнувшись и прогнувшись; вис на согнутых руках – 30 секунд; Выполнять подтягивание из виса на низкой перекладине (ГТО) – девушки.
33	<b><u>Опорный прыжок.</u></b> Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять ОРУ с набивными мячами. СУ. Развитие силы. Демонстрировать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков). Развивать двигательные умения и физические качества в играх – эстафетах.
34	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	Выполнять ОРУ. Развивать силовые способности. Совершенствовать специально прыжковые упражнения. Знать дыхательные упражнения. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 100см у девочек, 110см у мальчиков).
35	Эстафета с элементами гимнастики.	Знать и применять комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через козла – на оценку. Развивать двигательные умения и физические качества в играх, эстафетах.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 19 часов</b>		
36	<b><u>Баскетбол</u></b> Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	Знать правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Беседовать на тему « Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Уметь выполнять стойку игрока; перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развивать координационные способности. Применять терминологию игры в баскетболе. Играть по правилам игры
37	Правила игры в баскетбол. Стойки,	

	передвижения, повороты, остановки.	баскетбол.
38	Стойки (защиты и нападение). Развитие координационных способностей.	Беседовать на тему «Олимпийские игры древности и современности» Знать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.
39	Стойки (защиты и нападение).	Выполнять комплекс упражнений в движении. Совершенствовать специальные беговые упражнения. Знать комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимать туловище за 30 секунд – на результат.
40	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра	Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса. Использовать разные варианты ловли и передачи мяча. Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Выполнять технические действия в игре 5х5.
41	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча – учет.	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Демонстрировать варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Выполнять технические действия в игре 5х5.
42	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ с мячом. Совершенствовать варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». Учебная игра.
43	Остановка двумя шагами. Бросок мяча	Выполнять ОРУ с мячом. СУ. Выполнять варианты ловли и передачи мяча. Использовать разные варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Выполнять броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения. Выполнять тактические действия в подвижной игре «Борьба за мяч».
44	Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Выполнять ОРУ в движении. Уметь выполнять сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Выполнять ловлю мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловлю мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
45	Передача мяча двумя руками из головы.	Выполнять технические действия в игре вырывание мяча, выбивание мяча. Тактика свободного нападения Оценка техники ведения мяча. Выполнять технические и тактические действия в игре 5х5.
46	Передача мяча левой и правой рукой от плеча.	Выполнять ОРУ с мячом. Сочетание приемов: 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 с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
47	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Знать информацию по теме «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Выполнять ОРУ с мячом, специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Применять сочетание

		приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Выполнять технику нападения быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.
48	Бросок мяча одной рукой после остановки. Нападение быстрым прорывом (1:0).	
49	Бросок мяча одной рукой после остановки.	Выполнять ОРУ на месте. Выполнять сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействовать в игровой деятельности двух игроков «отдай мяч и выйди». Уметь составлять и планировать и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития
50	Перехват мяча.	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ. СУ в сочетании изученных приемов перехват мяча. Совершенствовать баскетбольные комбинации: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Учебная игра 5x5.
51	Учебная игра «баскетбол»	
52	Учебная игра «баскетбол» Учебная игра 5x5.	Принимать участие в беседе на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать сочетание изученных приемов. Выполнять тактические действия в баскетбольной комбинации: обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Учебная игра 5x5
53	Учебная игра «баскетбол»	Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать сочетание изученных приемов. Баскетбольная комбинация: обводка, бросок мяча в кольцо, подбор и обводка, бросок мяча в кольцо – на оценку. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности .Учебная игра 5x5.
54	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Взаимодействовать в подвижных играх и эстафетах с элементами баскетбола.
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 21 часа</b>		
55	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках лыжной подготовки. Выполнять технику базовых способов передвижения на лыжах. Знать температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Знать: как правильно переносить и надевать лыжи. Выполнять ОРУ попеременный двухшажный ход.
56	Попеременный двухшажный ход.	Выполнять основные способы передвижения на лыжах, технику выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
57	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Знать особенности дыхания при передвижении по дистанции. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 3 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.
58	Торможение «плугом».	Знать «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности». Осваивать технику торможение «плугом» дистанция 2 км. Демонстрировать технику скольжения в встречной эстафете без палок (до100м)
59	Подъем «елочкой».	Осваивать технику поворотов переступанием на месте, повороты переступанием. Выполнять

	Повороты переступанием.	торможение «елочкой», подъем «полуелочкой» на дистанция 2 км. Выполнять повороты переступанием. Взаимодействовать в игре «С горки на горку».
60	Повороты переступанием.	Беседовать на тему: «Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка». Уметь себя контролировать. Выполнять технику торможения, повороты переступанием дистанция 2 км. Уметь применять лыжную мазь по температуре. Демонстрировать повороты переступанием, прохождение дистанции 2 км (ГТО) – девушки, взаимодействовать и общаться в «Круговой эстафете».
61	Прохождение дистанции (ГТО)	Проявлять скоростную выносливость при прохождении тренировочной дистанции «Круговая эстафета» с этапом до 150 м. Выполнять нормативы ГТО прохождение дистанции 3км– мальчики.
62	Лыжные гонки	Осваивать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Знать виды лыжного спорта. Демонстрировать лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
63	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствовать попеременный и одновременный лыжный ход на прохождение дистанции 3км. Развивать выносливость. Игра «Пройди в ворота»
64	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.	Изучать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Совершенствовать попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
65	Встречные эстафеты.	Осваивать технику торможение плугом. Встречные эстафеты.
66	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе	Иметь представления постановок палок на снег в попеременном двухшажном ходе и одновременном ходе. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».
67	Встречные эстафеты.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх» и «Олимпийское движение в России». Участвовать в лыжных гонках – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м.
68	Повторение поворотов, торможений.	Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Совершенствовать технику подъемов и спусков. Демонстрировать технику прохождение дистанции с правильным поворотом и торможением ранее изученных ходов. Игра «Смелее с горки».
69	Повторение поворотов, торможений. Торможение «плугом»	Согласовывать движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Повторять технику ранее изученных поворотов и торможений. Торможение «плугом» демонстрировать «Круговую эстафету» со спуском и подъемом на склон.
70	Подъемы и спуски с горы.	Участвовать в беседе « Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки». Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. Выполнять подъемы и спуски. Осваивать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов.
71	Подъемы и спуски с горы.	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Развивать координационные способности при



	Бесшажный ход	выполнении спуска. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.
72	Подъемы и спуски с горы Бесшажный ход	Демонстрировать технику прохождения дистанции с правильным применением изученных ходов Игра «Смелее с горки».
73	Согласованное движение рук и ног при одновременном двухшажном ходе.	Выполнять правильно технику движения рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах. Выработать выносливость в одновременном двухшажном ходе.
74	Согласованное движение рук и ног при попеременном двухшажном ходе.	Выполнять круговую эстафету со спуском и подъемом на склон.
75	Игры и эстафеты на лыжах	Беседовать на тему «Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка». Демонстрировать игры и эстафеты на лыжах ранее с правильным применением изученных ходов.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ-13 часов</b>		
76	<b><u>Волейбол</u></b> Стойки, передвижения и повороты, остановки.	Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках волейбола. Выполнять специальные беговые упражнения, стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развивать координационные способности.
77	Стойки, передвижения и повороты, остановки. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Выполнять ОРУ, специальные беговые упражнения. Знать 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.) Участвовать в игровых эстафетах. Знать правила игры в волейбол. Развивать координацию движения.
78	Прием и передача мяча. Прыжки через скакалку – тест.	Знать: «Олимпийские игры древности и современности». Выполнять ОРУ. СУ. Совершенствовать комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Выполнять передачу мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передачу мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять прыжки через скакалку за 1 мин – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр
79	Прием и передача мяча.	Знать «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять ОРУ, СУ. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Совершенствовать прием и передачу мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнять задания с использованием подводных игр.
80	Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет.	Беседовать на тему «Физическая культура в современном обществе». Выполнять ОРУ. Совершенствовать прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Выполнять прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стену – на оценку Игра «пионербол» с элементами волейбола.
81	Верхняя прямая подача мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Знать способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Выполнять ОРУ, верхнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Взаимодействовать в подвижной игре «Подай и попади».

82	Верхняя прямая подача мяча.	Совершенствовать прием и передачу мяча в парах, одиночно над собой, о стену. Выполнять верхнюю прямую подачу мяча: подачу мяча в стену; подачу мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».
83	Нападающий удар. Верхняя прямая подача мяча – учет. Подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Подъем туловища на низкой перекладине (девочки)	Выполнять ОРУ. Развивать координационные способности. Выполнять 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. Верхняя прямая подача мяча с расстояния 6 метров – на результат. Выполнять подъем туловища на высокой перекладине (мальчики) Выполнять подъем туловища на низкой перекладине (девочки). Подвижная игра: « По наземной мишени». Учебная игра.
84	Нападающий удар.	Выполнять упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Совершенствование навыков в эстафеты с мячами. Выполнять 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 н/у после подбрасывания мяча партнером. Демонстрировать умения и навыки в учебной игре «пионербол» с элементами волейбола.
85	Нападающий удар. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Выполнять ОРУ в движении. Выполнять 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; Учебная игра «пионербол» с элементами волейбола.
86	Техника защитных действий.	Знать нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять ОРУ на все группы мышц. Выполнять прием и передачу, нижнюю подачу мяча. Выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
87	Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.	Знать правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Выполнять ОРУ с мячом. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра.
88	Тактика игры.	Беседовать на тему «Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх». Выполнять ОРУ. Выполнять прием и передачу, нижнюю и верхнюю подачу мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Выполнять броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра.
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА -12 часов</b>		
89	<u><b>Прыжок в длину и высоту.</b></u> Техника безопасности на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в длину с места.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетике. Знать «Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью вырабатывать выносливость. Уметь выполнять специальные беговые упражнения, прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делать активный мах другой.
90	Прыжок в длину с разбега. Спортивная ходьба	Выполнять правильно технику прыжка в длину с разбега. Изучать упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического

		воспитания, адаптивной физической культуры. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Выполнять правильно технику спортивной ходьбы.
91	Прыжок в длину с разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.)	Осваивать технику прыжков в длину с разбега.. Выполнять ОРУ, специальные прыжковые упражнения. Демонстрировать прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Поднимать туловище из положения лежа на спине (кол.раз за 1 мин.) Взаимодействовать друг с другом в эстафете.
92	Прыжок в длину с разбега – учет. Прыжок в высоту с разбега – учет.	Осваивать технику прыжков в длину и высоту. Выполнять ОРУ со скакалками. Знать специальные прыжковые упражнения (серии прыжков на скакалке). Совершенствовать технику приземления после ухода от планки. Выполнять прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на учет, прыжок в длину с разбега – учет.
93	Высокий старт и стартовый разгон. Барьерный бег	Изучать и применять комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Выполнять СБУ барьерный бег Выполнять бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Изучать старты из различных исходных положений. Развивать скоростные качества. Демонстрировать максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Сдавать на результат бег 60 метров с высокого старта (ГТО)
94	Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.	Осваивать технику бега различными способами. Развивать скоростные качества. Совершенствовать бег на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х30 – 40 метров. Выполнять технику передачи эстафетной палочки. Встречные эстафеты.
95	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	эстафетный бег ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 30 – 50 метров. Финиширование. Линейная эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.
96	Развитие скоростной выносливости.	Развивать скоростную выносливость. Уметь бегать на короткие дистанции. Выполнять ОРУ и специальные беговые упражнения (бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку). Выполнять бег в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции- Выполнять бег 60 метров – на результат.
97	<b><i>Метание.</i></b>	Знать «Основы туристской подготовки». Проявлять качества силы, быстроты и координации при

	Метание мяча в горизонтальную цель. Основы туристской подготовки.	метании малого мяча. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Выполнять броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Эстафеты.
98	Метание мяча на дальность. Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Учебная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, с места из различных положений, метать в цель. Изучать правила соревнований по футболу (мини-футболу). Выполнять ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе, специальные беговые упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Выполнять правильную технику метания на заданное расстояние, метание в вертикальную цель (1x1) с расстояния 7 – 9 м. Демонстрировать челночный бег 3x10 м – на результат. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками.
99	Метание мяча на дальность – учет. Разминка с футбольными мячами в парах. Учебная игра	Выполнять правильно технические приемы и тактические действия в ФУТБОЛЕ (мини-футболе). Уметь выполнять ОРУ в парах футбольными мячами, специальные беговые упражнения Уметь: правильно метать мяч с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метать мяч на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Выполнять технику метания мяча на результат (ГТО) Развивать скоростно-силовые качества. Взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками в ФУТБОЛЕ (мини-футболе).
100	<u>Кроссовая подготовка</u> Бег на выносливость	Уметь бегать длительное время в равномерном темпе до 10 мин. кроссовый и эстафетный бег Выполнять комплекс упражнений с набивными мячами (до 1 кг), специальные прыжковые упражнения. Выполнять прыжковые упражнения через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Бег 1000м на оценку( ГТО)
<b>ПЛАВАНИЕ – 2 часа</b>		
101	Плавание: Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Работа рук и ног при плавании кролем на спине, дыхание. Видео урок	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Знать правила поведения на воде. Знать основные способы плавания: кроль на груди и спине. ОРУ для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Упражнение специальной физической и технической подготовки. Видео урок. Основные способы плавания: «дельфин». Комбинированное плавание. Дыхание. Согласование перехода с одного способа плавания на другой. Имитация работы рук при плавании различными способами плавания. Видеоурок.
102	Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем.	<b>Изучается теоретически посредством видеоуроков</b> Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию. Основные способы плавания. Основные способы плавания кроль на спине, брасс, ОРУ - для изучения техники плавания брасом. Работа рук при плавании кролем на спине. Работа рук при плавании брасом. Плавание на груди и спине вольным стилем. Видеоурок. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Изучение физической культуры направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты:***

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

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

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### ***Метапредметные результаты:***

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### ***Предметные результаты изучения***

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести

наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению [нормативов](#) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

### **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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

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

##### **Выпускник получит возможность научиться:**



- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658555

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026