

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебного предмета

5-9

класс

**Предметная область: физическая культура и основы безопасности
жизнедеятельности**

І. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

5 класс

Самопознание
Изменение установок
Возникновение и развитие самосознания
Внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых
Умение ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России, к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»
Уважение к своему народу, развитие толерантности
Освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута
Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей гражданина России
Выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться
Рефлексия общих способов действий и возможностей их переноса в различные учебно-предметные области, качественно преобразовывать учебные действия моделирования, контролировать и оценивать переход от самостоятельной постановки новых учебных задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности

6 класс

Самовоспитание
Происходит открытие своего «Я»
Духовный рост
Создание историко-географического образа, включающего представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества
Формирование образа социально-политического устройства России, представления о ее государственной организации, символике, знание государственных праздников
Уважение и принятие других народов России и мира, межнациональная толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству
Гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну
Участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях)
Формирование научного типа мышления, который ориентирует подростка на общекультурные образцы, нормы, эталоны и закономерности взаимодействия с окружающим миром
Чрезмерное стремление к лидерству
Идентифицируют себя с идеальными героями (кумирами)

7 класс

Самоутверждение

Знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России; эмоциональное положительное принятие своей этнической идентичности
Уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им
Уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья своего и других людей, оптимизм в восприятии мира
Умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения, конструктивное разрешение конфликтов
Развитие рефлексивного самосознания

8 класс

<i>Самоопределение</i>
Максимализм
Происходит поиск себя, новой целостности, взрослой идентичности
Освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия
Экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, правил поведения в чрезвычайных ситуациях
Сформированность позитивной моральной самооценки и моральных чувств – чувства гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда при их нарушении
Устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива
Участие в общественной жизни на уровне школы и социума
Готовность и способность делать осознанный выбор своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана

9 класс

<i>Профессиональное самоопределение</i>
Развитие самосознания
Самовоспитание культурных качеств
Реальная осознанность Я-концепции
Необходимость решения вопроса о дальнейшей жизни
Знание основных положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений
Сформированность социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественно-политическими событиями
Ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархии, понимание конвенционального характера морали
Сформированность потребности в самовыражении и самореализации, социальном признании
Умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Регулятивные УУД

5 класс

постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)

использовать справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы

умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале

6 класс

принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)

умение планировать пути достижения намеченных целей; умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи

умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи; принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров

7 класс

формирование навыков целеполагания, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную

формирование действий планирования деятельности во времени и регуляция темпа его выполнения на основе овладения приемами управления временем (тайм-менеджмент)

адекватная оценка собственных возможностей в отношении решения поставленной задачи

8 класс

умение анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения

формирование рефлексивной самооценки своих возможностей управления

осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия

9 класс

умение самостоятельно выработать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности

самоконтроль в организации учебной и внеучебной деятельности

формирование навыков прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса; принятие ответственности за свой выбор организации своей учебной деятельности

Познавательные УУД

5 класс

ориентироваться в учебных источниках; самостоятельно выделять и формулировать цель; отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников

анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты; самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений

уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде; строить речевое высказывание в устной и письменной форме; проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя

6 класс

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи

выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности

овладеть навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров; определение основной и второстепенной информации

7 класс

создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; умение структурировать тексты, выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий

свободно ориентироваться и воспринимать тексты художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации

умение адекватно, подробно, сжато, выборочно передавать содержание текста; составлять тексты различных жанров, соблюдая нормы построения текста (соответствие теме, жанру, стилю речи и др.)

8 класс

осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов

анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); синтез как составление целого из частей, в том числе самостоятельно достраивая, восполняя недостающие компоненты

выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов, самостоятельно выбирая основания для указанных логических операций; обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с наименьшим объемом к понятию с большим объемом

9 класс

выдвижение гипотез, их обоснование через поиск решения путем проведения исследования с поэтапным контролем и коррекцией результатов работы

умение строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические цепи рассуждений,
доказательств

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
овладение основами ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения

Коммуникативные УУД

5 класс

участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки; оформлять свои мысли в устной и письменной речи

выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета

критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать
точку зрения другого; предвидеть последствия коллективных решений

6 класс

понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной;
готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции)

определять цели и функции участников, способы их взаимодействия; планировать общие
способы работы группы

обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных
решений; уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого

7 класс

**умение устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать
решение и делать выбор**

способность брать на себя инициативу в организации совместного действия; готовность
адекватно реагировать на нужды других, оказывать помощь и эмоциональную поддержку
партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности

использовать адекватные языковые средства для отражения в форме речевых высказываний
своих чувств, мыслей, побуждений

8 класс

**устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать
продуктивной кооперации**

вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, владеть
монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и
синтаксическими формами родного языка; умение аргументировать свою точку зрения,
спорить и отстаивать свою позицию невраждебным для оппонентов способом

способность с помощью вопросов добывать недостающую информацию (познавательная
инициативность); адекватное межличностное восприятие партнера

9 класс

**интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие с
людьми разных возрастных категорий**

разрешать конфликты через выявление, идентификацию проблемы, поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его; управлять поведением партнера через контроль, коррекцию, оценку действий, умение убеждать; переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий

стремиться устанавливать доверительные отношения взаимопонимания, способность к эмпатии; речевое отображение (описание, объяснение) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки (планирование, контроль, оценка) предметно-практической или иной деятельности как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи (внутреннего говорения), служащей этапом интериоризации – процесса переноса во внутренний план в ходе усвоения умственных действий и понятий

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

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

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

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

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

6 класс

Обучающийся научится:

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

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

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

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

- вести дневник по физической культуре;

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

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

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

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

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

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

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

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

- 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;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

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

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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;

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

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий;

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

8 класс

Обучающийся 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;

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

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

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

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

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,;

- 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;

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

9 класс

Обучающийся 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;

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

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

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся 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, принеших славу российскому спорту;

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

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

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

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.
- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;
- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществление объективного судейства.

II. Содержание учебного предмета

Вид программного материала	Количество часов				
	Классы				
	5	6	7	8	9
Базовая часть	75	75	75	75	75
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
Спортивные игры	27	27	27	27	27
Гимнастика	10	10	10	10	10
Лёгкая атлетика	24	24	24	24	24
Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
Вариативная часть	26	26	26	26	23
итого	105	105	105	105	102

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика (12ч) Спортивные игры(15 ч)				
1		Спринтерский бег, эстафетный бег	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	
2		Высокий старт (до 10–15 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	

3		Бег по дистанции	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	
4		Бег с ускорением (50–60 м)	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	
5		Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	
6		Прыжок в длину. Метание малого мяча	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения.	
7		Обучение подбора разбега	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
8		Прыжок с 7–9 шагов разбега	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	
9		Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
10		Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	
11		Бег в равномерном темпе	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	

12		Равномерный бег (12 мин)	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении.	
Баскетбол.				
13		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	
14		Стойка и передвижения игрока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	
15		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
16		Остановка прыжком	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы	
17		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	
18		Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	

19		Ведение мяча в движении шагом	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
20		Остановка двумя шагами	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
21		Ведение мяча с изменением скорости	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	
22		Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
23		Бросок двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
24		Позиционное нападение (5: 0)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
25		Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-	

			баскетбол. Развитие координационных качеств	
26		Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
27		Игра в мини-баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
2 четверть. Гимнастика (21 ч)				
28		Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ.	Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), Смешанные висы (д). П/и «Запрещённое движение»	
29		Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор»	
30		Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упражнения на / скамейке П/и «Фигуры»	Строевые упр. ОРУ в парах. Вис на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры»	
31		Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в	Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату,	

		висе.	г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком»	
32		Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах	Упражнения для мышц брюшного пресса на г/ скамейке и стенке Упражнения на бревне. Работа по станциям. Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	
33		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам»	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Прыжки по полоскам»	
34		Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка»	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 с разведением и слиянием по 8 чел. ОРУ с г скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и «Удочка»	
35		Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит»	ОРУ с обручами. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжок ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Кто обгонит»	
36		Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. П/и «Прыгуны и пятнашки»	ОРУ с обручами(д) и гантелями(м). Прыжки «змейкой» через скамейку. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой. П/и «Прыгуны и пятнашки»	
37		Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Опорный прыжок. Прыжки с г/мостика в глубину. Поднимание туловища. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	

38		Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
39		Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты.	
40		Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря»	
41		Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана»	Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана»	
42		Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц»	
43		Акробатическая комбинация . П/И «Челнок»	Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок»	
44		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	Кувырki вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	
45		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Ору на гимнастической скамейке.	
46		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой	Ору в движении.	
47		Упражнения с партнером, акробатические, на стенке	Ору в движении.	

48		Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед	Ору без предметов.	
3 четверть. Лыжи (18 ч). Спортивные игры (12 ч).				
49		Лыжная подготовка	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	
50		Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км	Правила самостоятельного вып упражнений и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	
51		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	
52		Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
53		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м)	
54		Повороты переступанием.	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем	

		Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	«полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	
55		Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км	Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	
56		Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета».	
57		Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	
58		Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	
59		Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» без палок	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота»	
60		Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	
61		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты	Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты.	
		Постановка палок на снег в попеременном 2хш	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	

62		ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки»	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Игра «Смелее с горки».	
63		Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	
64		Техника полуконькового хода	Скольжение полуконьковым ходом.	
65		Коньковый стиль скольжения	Упражнения на технику выполнения конькового стиля скольжения.	
66		Закрепление техники конькового стиля скольжения	Упражнения на технику выполнения конькового стиля скольжения.	
Волейбол.				
67		Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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.	
68-69		Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов».	

70-71		Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»	
72-73		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры»	Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола.	
73-74		Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков.	
75-76 75-76		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3), Игра по упрощенным правилам	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам..	
77-78		Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием).	

			Игра в мини-волейбол	
4 четверть. Лёгкая атлетика.(18 ч) Волейбол (6ч).				
Волейбол.				
79		Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	ОРУ в парах. Работа с волейбольным мячом в парах: приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча.	
80		Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки	ОРУ в парах. Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки.	
81		Прямой нападающий удар в волейболе	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Поднимание туловища на результат. Прямой нападающий удар в волейболе.	
82		Комбинации в волейболе: прием, передача, удар	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	
83		Позиционное нападение в волейболе	ОРУ. Работа с мячом в парах.	
84		Комбинации в волейболе: прием, передача, удар	ОРУ. Работа с мячом в парах.	
Лёгкая атлетика.				
85		Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ.	
86		Бег 30 м. на результат	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. Бег 30 м. на результат.	
87		Варианты челночного бега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Варианты челночного бега.	
88		Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге.	
89		Бег 60 м на результат	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с бегом.	
90		Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений	ОРУ с малыми мячами. Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений.	
91		Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2	ОРУ с малыми мячами. Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг.)	

		кг.)		
92		Метание теннисного мяча на дальность на результат	ОРУ с малыми мячами. Метание теннисного мяча на результат.	
93		Прыжок в высоту. Круговая эстафета	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту. Круговая эстафета.	
94		Прыжок в высоту. Челночный бег на результат	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту. Челночный бег на результат.	
95		Кросс до 15 мин	Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	
96		Бег с препятствиями до 15 мин	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Пионербол	
97		Бег на местности до 15 мин	ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Мини – футбол.	
98		Бег 1000 м. на результат	ОРУ с мячами. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с метанием.	
99		Круговая тренировка. Тест - прыжок с места	ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка. Тест - прыжок с места.	
100		Бег – 6 мин	Упражнения для развития силы рук. Бег – 6 мин.	
101		Кросс до 15 мин	Упражнения для развития гибкости - тест. Кросс до 15 мин.	
102		Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин	Бег в чередовании с ходьбой.	
103		Прыжки в высоту - на результат	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит»	
104		Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. Прыжки с разбега на результат.	
105		Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние	

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика (12ч). Спортивные игры(15 ч)				
1		Правила поведения. Техника безопасности. Высокий старт	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.	
2		Техника выполнений команд «На старт», «Внимание»; «Марш»	Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров.	
3		Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	
4		Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	
5		Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов.	
6		Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 метров.	
7		Техника выполнения метания малого мяча на в вертик. цель	Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут.	

8		Техника движения предплечья метаемой руки. Прыжок в высоту	Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов..	
9		Техника метания и правильная ловля мяча. Отталкивание, переход планки	Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки .	
10		Скорость и быстрота. Разминочный бег	Учет метания мяча. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут.	
11		Скоростно-силовые качества	Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут.	
12		История спорта и физкультуры в нашей стране	Строевые упражнения. История: нацисоотечественники-Олимпийские чемпионы Сочи 2014! ОРУ. Учет равномерного бега до 15 минут.	
Баскетбол.				
13		Координационные качества	Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	
14		Терминалогия в баскетболе	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол.	
15		Техника передачи мяча в баскетболе	Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	
16		Техника ведения мяча	Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие	

			координационных качеств. Учебная игра.	
17		Сопротивление защитника	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках	
18		Техника защиты: вырывание и выбивание мяча	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	
19		Техника защиты: вырывание и выбивание мяча	Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении.	
20		Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра.	
21		Техника передачи и ведения мяча в баскетболе	Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения.	
22		Совершенствование техники	Совершенствование ведения мяча в разных стойках, ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра.	
23		Комбинация в баскетболе	Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра.	
24		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без	Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики	

		изменения позиций игроков	свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра.	
25		Позиционное нападение без изменения позиций игроков	Закрепление позиционного нападения.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра.	
26		Взаимодействия в баскетболе между игроками	Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра.	
27		Организация судейства и соревнований по баскетболу	Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра.	
2 четверть. Гимнастика (21ч)				
28		Виды гимнастики, аэробика, спортивная акробатика	Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
29		Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	
30		Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	
31		Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развити	
32		Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей.	
33		Подъем переворотом (м), вис лежа, вис присев (д)	Контрольный урок. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д).	

34		Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись	ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей.	
35		Опорный прыжок ноги врозь	Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты.	
36		Кувырок вперед, стойка на лопатках	Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование техники кувырка вперед, стойки на лопатках.	
37		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках	Контрольный урок. Опорный прыжок Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках.	
38		Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие координационных способностей.	
39		Акробатическая комбинация из разученных элементов	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации.	
40		Мост из положения, стоя (с помощью). Эстафеты	Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
41		Мост из положения, стоя (с помощью). Эстафеты	Совершенствование акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
42		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	

43		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	Гимнастическая полоса препятствий.	
44		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей	Упражнения в висяе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	
45		Комплекс упражнений со скакалкой. Эстафеты	Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами.	
46		Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами	Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения, лежа с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	
47		ОРУ без предметов. Эстафеты	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.	
48		Значение гимнастических упражнений. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств	Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств.	
3 четверть. Лыжная подготовка (18ч). Волейбол (12ч)				
49		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	
50		Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	

51-52		Техника одновременного двухшажного хода на оценку	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	
53-54		Техника бесшажного одновременного хода	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	
55-56		Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	
57-58		Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	
59-60		Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	
61-62		Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	
63-64		Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	
65		Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	
66		Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1 км., М – 2 км.	
Волейбол.				
67		ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	
68		Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	
69		Совершенствование техники	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой,	

		набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху	техника приема и передачи мяча сверху.	
70		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	
71		Техника набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	
72		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	
73		Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	
74-75		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	
76-77		Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	
78		Развитие двигательных качеств по средствам СПУ	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	

		волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра		
4 четверть. Баскетбол(12ч). Лёгкая атлетика.(12ч).				
79-80		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	
81-82-83		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	
84-85-86		Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	
87-88		Вырывание и выбивание мяча	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	
89-90		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	
Лёгкая атлетика.				
91		ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	
92		Развитие скоростных способностей. Развитие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная	

		скоростной выносливости	эстафета.	
93		Совершенствование техники метания теннисного мяча	Как совершенствовать технику метания теннисного мяча.	
94		Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча	Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку.	
95		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	
96		Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	
		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	
97		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	
98		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин	Метание мяча. Бег на выносливость	
99		КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки	Эстафета. Бег на выносливость. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	
100		Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки..	
101		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	
102		Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	

103		Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки.	Совершенствование навыков прыжков в длину, метания мяча, техники высокого старта и стартового разгона. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта»	
104		Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 м., челночный бег 3X10 м. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности	
105		Тестирование двигательных навыков	Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висячем положении (д), 6-минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания.	

7 класс

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика (24ч)				
1		Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Спринтерский бег	Высокий старт 20-40 метров, стартовый разгон, бег по дистанции. ОРУ. СБУ. Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике.	
2		Основы техники спринтерского бега	СБУ. ОРУ. Бег по дистанции 20-40 метров. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
3		Спринтерский бег	СБУ. Низкий старт, бег с ускорением 20-40 метров. Развитие скоростных качеств.	
4		Спринтерский бег	Высокий старт 40 метров, бег по дистанции 50-60 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	
5		Спринтерский бег	Бег на результат 60метров. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств.	
6		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча	Прыжок в длину с места (отталкивание). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7		Прыжок в длину. Метание мяча(150г) на дальность	Прыжок в длину с места (приземление). ОРУ.СБУ. Метание малого мяча на	

			дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8		Прыжок в длину. ОРУ. СБУ. Эстафета	Прыжок в длину с места, эстафета с различными заданиями и способами передачи эстафетной палочки.	
9		Прыжок в длину. ОРУ	Прыжок в длину с места на результат, развитие скоростно-силовых качеств.	
10		Бег на средние дистанции	Бег 1500 метров. ОРУ. СБУ. Правило соревнований в беге на средние дистанции.	
11		Бег на средние дистанции	Бег 1500 метров ОРУ.СБУ. Спортивная игра.	
12		Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	
13		Кроссовый бег (16 мин)	Кроссовый бег (16мин), ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	
14		Кроссовый бег (17 мин)	Кроссовый бег 17 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	
15		Кроссовый бег (18 мин)	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	
16		Кроссовый бег (18 мин)	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Спортивная игра.	
17		Кроссовый бег (18 мин)	Кроссовый бег 18 мин. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.	
18		Кроссовый бег (19 мин)	Кроссовый бег 19 мин ОРУ. СБУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	
19		Кроссовый бег (20 мин)	Кроссовый бег 20мин. ОРУ. Спортивная игра. Развитие выносливости.	
20		Бег 2 км без учёта времени	Бег 2 км без учета времени.	
21		Челночный бег 3x10	ОРУ с предметами (скакалки). Техника выполнения челночного бега 3x10, спортивная игра.	

22		Челночный бег 3x10	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	
23		Челночный бег 3x10	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	
24		Челночный бег 3x10	ОРУ с предметами (мячи), челночный бег 3x10, спортивная игра.	
2 четверть. Гимнастика.(24 часа)				
25		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических скамейках	Правила ТБ на уроках по гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
26		Строевые упражнения. Развитие силовых способностей	Выполнение строевых упражнений. ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие гибкости.	
27		Строевые упражнения. Силовые упражнения	Строевые упражнения. Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Силовые упражнения.	
28		Строевые упражнения. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	Строевые упражнения. Комплекс упражнений без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	
29		Строевые упражнения. Комплекс силовых упражнений	Строевые упражнения. Силовые упражнения с использованием веса собственного тела и с использованием снарядов.	
30		Строевые упражнения. Подтягивание в висе (лежа)	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе (лежа)	
31		Опорный прыжок. Эстафета с гимнастическим инвентарём	Опорный прыжок. Согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	

32		Упражнения на гимнастической скамейке, перекладине	Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Упражнения на снарядах: гимнастической стенке, перекладине. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
33		Висы и упоры	Упражнения в висах и упорах. Подтягивания и отжимание от пола.	
34		Акробатические упражнения	Освоение акробатических упражнений. ОРУ со скакалкой.	
35		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад. Мост из положения стоя, без помощи	
36		Кувырок назад в полу шпагат	Кувырки назад в полу шпагат. Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке). Страховка.	
37		Строевые упражнения. «Мост» из положения стоя без помощи	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота На-лево!». ОРУ. «Мост» из положения стоя без помощи. Приседания на одной ноге: 7 раз (м), 5 раз (д).	
38		Акробатические упражнения	Упражнения на гимнастической стенке, бревне, акробатические упражнения, упражнения в висах.	
39		Эстафета с использованием гимнастических упражнений	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
40		Развитие скоростно-силовых упражнений. Выполнение упражнений с обручами	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых упражнений.	

41		Подтягивание на перекладине	Овладение организаторскими способностями: проведение комплексов ОРУ в движении с мячом. Подтягивания на перекладине.	
42		Развитие силовых способностей	Развитие силовых способностей. Отжимания, упражнения с гантелями и набивными мячами.	
43		Акробатика	Разучивание акробатической комбинации из 4-6 упражнений	
44		Акробатика	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	
45		Акробатика	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	
46		Акробатика	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	
47		Акробатика	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	
48		Акробатика	Совершенствование акробатической комбинации из 4-6 упражнений.	
3 четверть Лыжи (18 часов) Волейбол (12 часов)				
49		Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и перемещения.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	
50		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Терминология игры. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты.	
51		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах, приём мяча снизу двумя руками.	
52		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача, нападающий удар после подбрасывания партнёром.	
53		Волейбол. Передача мяча над собой на месте, в движении	Стойки и перемещения, передача мяча над собой на месте, в движении.	

			Чередовать перемещения в стену с передачами над собой.	
54		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнёром.	Подвижные игры с передачами мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача.	
55		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	Стойки и перемещения игрока. Приём мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
56		Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад.	Стоки и перемещения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Имитация приёма мяча на месте и после перемещения.	
57		Волейбол. Нижняя прямая подача мяча в парах на точность.	Стойки и перемещения. Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность, подача через сетку из-за лицевой линии.	
58		Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Игра по упрощённым правилам.	
59		Волейбол. Игровые задания на укороченной площадке.	Игровые задания, способствующие совершенствованию подачи мяча: «Подай и попади», «Сумей принять», « Кто лучше подаст и примет мяч».	
60		Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
61		Волейбол. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	Стойки и перемещения. Осваивать технику прямого нападающего удара. Удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке.	
62		Волейбол. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача-удар)	Стойки и перемещения. Комбинация из освоенных элементов (приём-передача - удар). Игра по упрощённым правилам.	

63		Волейбол. Освоить тактику игры.	Стойки и перемещения. Игра по упрощённым правилам. Освоить тактику игры.	
64		Волейбол. Тактика свободного нападения.	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам. Совершенствовать технические элементы игры.	
65		Волейбол. Эстафета с элементами волейбольных упражнений.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
66		Волейбол. Эстафета с волейбольными мячами.	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты.	
67		Лыжи.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
68		Техника попеременного двушажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, повороты на лыжах переступанием и махом.	
69		Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски на склонах.	Попеременный и одновременный бесшажный ход на лыжах, повороты на лыжах прыжком.	
70		Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1 км со средней скоростью.	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах, попеременный одношажный ход на лыжах, правила обгона на лыжне	
71	71	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	Лыжные ходы: одно-временный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	
72		Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах.	Лыжные ходы, одно-временный бесшажный и одношажный ход на лыжах, обгон на лыжне.	
73		Подъем в гору скользящим шагом.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.	

		Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.		
74		Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», скользящим шагом, спуск со слона в основной стойке, спуск с поворотами вправо и влево».	
75		Совершенствование техники торможения плугом и упором. Прохождение 2км с переменной скоростью.	Прохождение дистанции 2 км, катание со склона в низкой стойке, свободное катание.	
76		Прохождение дистанции 3 км на результат.	Прохождение дистанции 3 км.	
77		Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах.	Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах.	
78		Контрольный урок по лыжной подготовке.	Лыжные ходы, передвижение на лыжах «змейкой», подъем на склон скользящим шагом спуск со склона в основной стойке, спуск с упражнением «Подними предмет», торможение «плугом и упором»	
4 четверть. Баскетбол.(12 часов) Лёгкая атлетика. (12 часов)				
79		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Правила игры	ТБ на уроках физической культуры по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Правила игры.	
80		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	
81		Баскетбол. Ведения мяча на месте со	Ведения мяча на месте со средней высотой отскока. Развитие	

		средней высотой отскока.	координационных способностей.	
82		Баскетбол. Бросок мяча в движении двумя руками снизу	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	
83		Баскетбол. Позиционное нападение с изменением позиций.	ОРУ с баскетбольным мячом, позиционное нападение с изменением позиций. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	
84		Баскетбол. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	ОРУ. Бросок мяча руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	
85		Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	
86		Передача мяча в тройках со сменой места.	Передача мяча в тройках со сменой места. Быстрый прорыв(2х1). Учебная игра.	
87		Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении.	Техника индивидуального выбивания, перехвата мяча при ведении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	
88		Закрепление техники перемещений, ловли, передачи и броска мяча.	Закрепление техники перемещения, ловли, передачи и броска мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	
89		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра.	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра.	
90		Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	ОРУ. Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
91		Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Спринтерский бег.	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Высокий старт 20-40 метров.	
92		Лёгкая атлетика. Высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	ОРУ. СБУ. Техника спринтерского бега, высокий старт с переходом на ускорение 50-60 м.	

93		Легкая атлетика. Бег по дистанции с высокого старта (50-60м)	ОРУ. СБУ. Бег по дистанции (50- 60 метров) Эстафетный бег 3-5х 20-30м; бег с ходу. Челночный бег.	
94		Лёгкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	ОРУ. СБУ. Низкий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.	
95		Легкая атлетика. Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м, с) максимальной скоростью. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	
96		Легкая атлетика. Эстафетный бег (круговая эстафета)	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета)	
97		Лёгкая атлетика. Бег с разных положений (под уклон, в гору)	ОРУ. СБУ. Бег под уклон 3-5х20- 30м; бег в гору 2-3х20-30м, спортивные игры (футбол)	
98		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	ОРУ с мячами. СБУ. Прыжок в длину с места. Спортивная игра (футбол).	
99		Легкая атлетика. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	ОРУ со скакалками. СБУ. Челночный бег 3х10. Прыжок в длину с места.	
100		Легкая атлетика. Метание мяча горизонтальную цель.	ОРУ. СБУ. Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 10-12 метров.	
101		Бег в равномерном темпе 18 минут.	Бег в равномерном темпе 18 минут. ОРУ. Спортивная игра (футбол). Понятие о ритме выполнения упражнения.	
102		Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	ОРУ. Бег 20 минут с преодолением горизонтальных препятствий.	
103		Преодоление препятствий	Преодоление препятствий. Длительный бег.	
104		Тестирование двигательных качеств	Тесты: прыжок в длину с места, бег 30м., челночный бег 4Х9, подтягивание (м), отжимание (д)	
105		Итоговый урок	Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков, метания	

8 класс

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика (12часов) спортивные игры (12 часов)				

1		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Техника низкого старта.	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. Техника низкого старта.	
2		Спринтерский бег. Техника низкого старта. Тест бег 30 м.	Техника низкого старта. Тест бег 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	
3		Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м	
4		Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег на результат 60 м	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег на результат 60 м	
5		Техника передачи и приема эстафетной палочки. Тест наклон вперед из положения сидя.	Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Тест наклон вперед из положения сидя.	
6		Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Тест подтягивание на перекладине.	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м. Тест подтягивание на перекладине.	
7		Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м.	Техника бега на средние дистанции. Тест бег на выносливость 1000 м. Специальные беговые упражнения. Понятие о темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости.	

8		Сдача норм ГТО. Техника бега на средние дистанции. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Сдача норм ГТО .Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.	
9		Сдача норм ГТО. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка.	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых способностей. Понятие об объеме упражнения.	
10		Прыжковые упражнения. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Тест прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	
11		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	
12		Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе.	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге.	
Баскетбол.				
13		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	
14		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.	

			Учебная игра	
15		Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	
16		Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Упражнения на развитие координационных способностей.	
17		Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	
18		Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.	
19		Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное	

			<p>нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты.</p>	
20		<p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований.</p>	
21		<p>Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости.</p>	
22		<p>Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости.</p>	
23		<p>Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон.. Игра «Челнок». Учебная игра.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	
24		<p>Учебная игра. Взаимодействие игроков в защите и нападении.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2).</p>	

			Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей.	
2 четверть. Гимнастика (21 час)				
25		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности.	
26		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
27		Упражнения на гимнастических брусьях. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силы.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы.	
28		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	

29		Упражнения ритмической гимнастики.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).	
30		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад. Упражнения на развитие гибкости.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости.	
31		Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Упражнения на развитие координации.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации	
32		Длинный кувырок; стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Общеразвивающие упражнения с мячом.	
33		Прыжок, согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	
34		Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости.	
		Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110	

35			см) (д). Упражнения на развитие гибкости.	
36		Опорный прыжок. Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	
37		Упражнения в равновесии. Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в вися. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в вися (м). Общеразвивающие упражнения с мячом.	
38		Полушпагат и равновесие на одной ноге, танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. Вис на согнутых ногах; вис согнувшись.	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в вися (м). Упражнения на развитие координации.	
39		Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие координации.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вися прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие координации.	
40		Комбинация на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вися, прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости.	
41		Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед	Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вися присев; из	

		ноги врозь; подъем завесом вне.	виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д).	
42		Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	
43		Составление плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовленности.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	
44		Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	
45		Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	Преодоление полосы препятствия. Упражнения на развитие координации.	
46		Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
47		Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук, ног, спины, живота.	ОРУ. Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	
48		Значение гимнастических упражнений для сохранения	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя	

		правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	
3 четверть. Лыжные гонки (21 час) Баскетбол (9 часов)				
49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
50		Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	
51		Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости.	
52		Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	
53		Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода(основной вариант.)	Прохождение дистанций 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости.	
54		Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости.	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости.	
55		Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные	Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта	

		упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.	одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы.	
56		Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы.	
57		Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	
58		Основные варианты и виды конькового хода. Упражнения на развитие силы.	Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы.	
59		Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам».	
60		Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон».	
61		Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м.	
62		Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход.	
63		Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом»	
64		Упражнения на технику попеременного четырехшажного	Упражнения на технику попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.	

		хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.		
65		Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Попеременный четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	
66		Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках.	
67		Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски.	
68		Соревнования на дистанции 3 км.	Соревнования на дистанции 3 км.	
69		Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	
Баскетбол.				
70		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передвижения и остановки игрока.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	
71		Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	

72		Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	
73		Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения на развитие координационных способностей	
74		Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при ушибах и растяжении.	
75		Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты	
76		Сочетание приемов ведения мяча, передачи, броска. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие	

			быстроты	
77		Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости.	
78		Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра.	
4 четверть. Лёгкая атлетика (24 часа)				
79		Прыжки в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.	
80		Прыжки в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	
81		Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	
82		Прыжки в высоту. Переход через планку и приземление.	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	
83		Урок - соревнование по прыжкам в высоту.	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	
84		Преодоление полосы	Преодоление полосы препятствий. Приземление на	

		препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.	точность и сохранение равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз)	
85		Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Тест бег 30 м.	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Тест бег 30 м.	
86		Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. занятий.	Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Поведение обучающимися разминки перед началом занятий.	
87		Кроссовый бег до 15 мин. Техника старта, стартового разгона. Бег на результат 60 м	Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Бег на результат 60 м Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	
88		Бег по пересеченной местности до 17 мин. Упражнения на развитие силы.	Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции.	
89		Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование. Тест наклон вперед из положения сидя.	
90		Тест бег на выносливость 1000 м.	Тест бег на выносливость 1000 м. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	

91		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости.	
92		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Тест прыжок в длину с места.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости. Тест прыжок в длину с места.	
93		Техника прыжка в длину с короткого разбега 7–9 беговых шагов и полного разбега 11–13 беговых шагов. Упражнения на развитие силы.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с короткого разбега (7–9 беговых шагов) и полного разбега (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие силы	
94		Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	
95		Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка.	Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов.	
96		Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге	
97		Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Упражнения на	Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на	

		развитие скоростных способностей.	развитие скоростных способностей	
98		Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага.	
99		Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх.	Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки.	
100		Общая и специальная выносливость. Двигательные навыки.	Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности.	
101		Тестирование двигательных навыков	Тесты: подтягивание (м), подтягивание, в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания. Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе.	
102		Итоговая работа за год	Сдача итоговых работ.	
103		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ	
104		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	
105		Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	

			упражнения	
--	--	--	------------	--

9 класс

№ урока	Дата план/факт	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Примечание
1 четверть. Лёгкая атлетика (12ч). Баскетбол (15ч)				
1		Низкий старт	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	
2-3		Спринтерский бег. Бег 30 метров.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	
4		Эстафетный бег.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	
5		Понятие финиширования. История легкой атлетики. Эстафета.	Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	
6		Бег 60 метров	Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	
7		Прыжок в длину с разбега;	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	

8-9		Метание малого мяча.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	
10		Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	
11-12		Бег на средние дистанции	Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	
Баскетбол				
13		Позиционное нападение со сменой мест	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	
14-15		Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола.	
16		Личная защита в игровых взаимодействиях.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола.	
17-18		Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	

19		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра	
20-21		Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола.	
22		Позиционное нападение.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	
23-24		Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола.	
25		Учебно-тренировочная игра 3x3,4x4.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола	
26-27		Учебная игра 5x5	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от	

			плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	
2 четверть. Гимнастика (21 ч)				
28		Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	Из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.	
29-30		Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
31		Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
32-33		Акробатические элементы.	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	
34-35-36		Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
37		Размахивание и соскок.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке.	

			Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	
38-39		Подъема переворотом; подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	
40		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	
41-42		Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.	
43		Лазание по канату в два приема.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	
44-45		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	
46		Опорный прыжок	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
47-48		Опорный прыжок	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	

3 четверть. Лыжи (18ч). Спортивные игры (12ч)

Лыжи				
49		Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.	Теоретические сведения. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	
50		Попеременный двухшажный ход.	Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	
51		Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход (повторение). Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	
52		Одновременный двухшажный ход	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Остановка рывком. Дистанция 1,5-2 км.	
53		Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	
54		Бесшажный ход.	Бесшажный ход. Торможение «плугом». Подъем «елочкой». Дистанция 2 км.	
55		Попеременный четырехшажный ход.	Попеременный четырехшажный ход. Торможение и повороты переступанием. Подъем «елочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	
56		Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	

57		Преодоление контруклона и выход со склона.	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	
58		Ходьба на лыжах до 4 км (медленно).	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Ходьба на лыжах до 4 км (медленно).	
59		Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий	Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	
60		Прохождение дистанции до 2-3 км	Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции до 2-3 км. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки.	
61		Прохождение дистанции до 3-4 км *	Правила самостоятельного выполнения и проверка домашних заданий. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3-4 км.	
62		Прохождение дистанции до 5 км (медленно).	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Прохождение дистанции до 5 км (медленно).	
63		Игры и эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	
64		Игры и эстафеты на лыжах.	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	
65		Лыжные гонки на 2-3 км	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. Лыжные гонки на 2-3 км.	
66		Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
Волейбол				

67		Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры.	Теоретические сведения. Правила организации волейбола. Правила Т/б при занятиях спортивными играми. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой.	
68		Комплекс ОРУ в движении	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Специальные упражнения с мячом. Подвижные игры.	
69		Стойки и перемещение игрока	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).	
70		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	
71		Передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку, отбивание мяча кулаком	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра	
72		Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	
73		Передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку, отбивание мяча кулаком	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	
74		Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	
75		Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	
76		Приём мяча, отраженного сеткой	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	

77		Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	
78		Учебная игра в волейбол	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. Судейство	
4 четверть. Лёгкая атлетика (18 часов). Спортивные игры (6 часов)				
Лёгкая атлетика.				
79		Прыжки в высоту способом "перешагивания"	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
80-81		Прыжки в высоту способом "перешагивания"	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	
82		Прыжки в высоту. Метание малого мяча.	Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	
83-84		Прыжки в высоту. Метание малого мяча.	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	
Волейбол				
85		Нижняя прямая подача	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	
86-87		Передача мяча сверху	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная	

			игра. Развитие координационных способностей.	
88		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
89-90		Нижняя прямая подача.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
91		Прием мяча снизу	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
92-93		Учебная игра	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	
Лёгкая атлетика.				
94		Бег 60 метров	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	

95-96		Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину на результат.	
97		Метание малого мяча на дальность	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут.	
98-99		Метание малого мяча на дальность	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	
100		Бег на длинные дистанции	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта	
101-102		Бег на 1000 м.	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.	

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором допущены небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащийся получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» выставляется: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка «4» - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий;
– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

– допускает незначительные ошибки в подборе средств;
– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» выставляется: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» выставляется: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «3» выставляется: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «2» выставляется: учащийся не выполняет обязательный минимум по физической подготовленности, предусмотренный программой по физической культуре, которая отвечает требованиям государственного стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми, достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.