

**Северное управление министерства образования и науки Самарской области**  
**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Демидова К.П.**  
**с. Черновка муниципального района Сергиевский Самарской области**

Рассмотрено на заседании  
МС учителей

Руководитель МС:

\_\_\_\_\_ М.А. Соколова  
(подпись) (ФИО)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Проверено  
Заместитель  
директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.А. Щеглова  
(подпись) (ФИО)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждено  
Директор школы

\_\_\_\_\_ И.В. Милюкова  
(подпись) (ФИО)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для 5-9 классов**

**Срок реализации: 5 лет**

Составитель:  
Учитель физической культуры Яшин В.Ю.,  
Гарина Л.А.

Черновка, 2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 12.05.2019г.)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. №189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993 с изменениями и дополнениями от 29 июня 2011г., 25 декабря 2013г., 24 ноября 2015г.)
4. Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ с. Черновка  
Образовательный процесс обеспечивается учебниками, входящими в действующий федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора по школе.

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

#### Личностные результаты:

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:*

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; **ЛР 1**
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; **ЛР 2**
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; **ЛР 3**
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; **ЛР 4**

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

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

#### **5 класс**

Овладение основами самоконтроля и самооценки; МР 1

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; МР 2

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); МР 3

#### **6 класс**

Умение проводить мониторинг собственного физического состояния; МР 4

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; МР 5

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); МР 6

#### **7 класс**

Умение производить анализ собственных умений, МР 7

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; МР 8

Умение распределять роли и функции в совместной деятельности; МР 9

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); МР 10

### **8 класс**

Умение выявлять слабые места в развитии; МР 11

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; МР 12

Умение осуществлять взаимный контроль; МР 13

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); МР 14

### **9 класс**

Умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей); МР 15

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации; МР 16

Умение подбирать инструментарий для достижения целей; МР 17

Умение контролировать свои действия в процессе достижения результатов; МР 18

Умение оценивать собственное поведение и поведение партнера и внесение необходимых корректировок в совместную деятельность; МР 19

Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требованиями общества (личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена); МР 20

## **Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования**

### **5 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; ПР 1

Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта; ПР 2

Разучивание этнокультурных и подвижных игр; ПР 3

Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; ПР 4

Умение проводить физкультминутки в течении дня; ПР 5

### **6 класс**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; ПР 6

Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; ПР 7

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; ПР 8

Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений; ПР 9

Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока; ПР 10

### **7 класс**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; ПР 11

Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта; ПР 12

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; ПР 13

Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений; ПР 14

Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока; ПР 15

Умение применять знания в видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; ПР 16

### **8 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; ПР 17

Умение расширять двигательную активность за счёт физических упражнений из базовых видов спорта; ПР 18

Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх; ПР 19

Умение применять правила охраны труда школьника; ПР 20

Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений; ПР 21

Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; ПР 22

### **9 класс.**

Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта; ПР 23

Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой; ПР 24

Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта, в разных формах игровой соревновательной деятельности; ПР 25

Умение самостоятельно организовать этнокультурные, подвижные и спортивные игры; ПР 26

Умение применять правила охраны труда школьника; ПР 27

Умение формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений; ПР 28

Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности; ПР 29

*Регулятивные универсальные учебные действия*

### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

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

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- В дальнейшем использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий ФК и спортом в активный отдых и досуг.

**В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся 10-11 классов в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную.**

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

#### **Основная медицинская группа.**

В нее включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

#### **Подготовительная медицинская группа.**

В нее включают детей, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных



занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого могут использоваться секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

**Специальная медицинская группа.** В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Занятия по физической культуре со школьниками подгруппы «А» проводятся в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика в условиях обычного режима школы (планирование по годам обучения прилагается). Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья (подгруппа «Б») нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК) под руководством и наблюдением врача ЛФК.

В физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы "А" применяются разнообразные формы организации занятий: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями по заданию учителя (выполнение комплекса оздоровительной и корригирующей гимнастики, пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры малой интенсивности, посещение бассейна и др.).

Основной формой занятий является урок. Каждый урок должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор средств и методов обучения и воспитания, способов организации обучающихся специальной медицинской группы "А". На уроках решается комплекс взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

### **Содержание и организационно-методические особенности построения урока физической культуры с обучающимися специальной медицинской группы "А".**

Уроки физической культурой с обучающимися специальной медицинской группы "А" должны быть направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитие физических качеств.

Продолжительность урока составляет 40 - 45 минут (в младших классах 30 - 40 минут). Каждый урок включает подготовительную, основную и заключительную части. В отличие от урока физической культуры обучающихся основной медицинской группы продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается, а основной - сокращается.

Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от задач урока и проводится с целью плавной подготовки функциональных систем организма к выполнению физической нагрузки в основной части урока. В подготовительной части объясняются задачи урока, определяется ЧСС. Выполняются строевые упражнения, упражнения в движении, дозированная ходьба и медленный бег с изменением темпа и направления движения, медленный бег в сочетании с ходьбой. Проводятся общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях с предметами и без предметов, дыхательные упражнения, упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику нарушений органов зрения.

В начале обучения темп выполнения упражнений медленный, постепенно он увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними. ЧСС в подготовительной части должна нарастать постепенно и к ее окончанию достигать 130 - 150 уд./мин.

Необходимо внимательно следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует обращать на правильное сочетание дыхания с различными видами движений.

Обучение дыханию следует начинать одновременно с разучиванием каждого нового физического упражнения, постоянно обращая внимание на сочетание дыхания с движениями туловища и конечностей. Во всех согнутых положениях должен следовать выдох, напротив, при выпрямленных положениях необходимо сделать вдох. Сочетанию движений с дыханием следует обучать в медленном темпе. В начале обучения следует регулировать время вдоха и выдоха с помощью подсчета, контролировать диафрагмальное дыхание при помощи обхвата кистями рук нижних ребер, проводить дыхательные упражнения несколько раз в течение урока в положении стоя, лежа, во время ходьбы.

Для овладения смешанным дыханием используется следующий методический прием: правая рука кладется на живот и контролируется опускание диафрагмы (выпячивание живота) при глубоком вдохе, левая кладется на грудь и контролируется расширение грудной клетки.

Рекомендуется уделять особое внимание удлинению выдоха. Выдох должен быть приблизительно в два раза длиннее вдоха. Укорочение выдоха во время выполнения упражнения ведет к увеличению объема воздуха в легких, что неблагоприятно влияет на газообмен в альвеолах. Для удлинения выдоха целесообразно применять метод звуковой гимнастики с произношением на выдохе гласных и согласных звуков, а также их сочетаний. Необходимо приучать обучающихся делать вдох и выдох через нос, что способствует лучшей регуляции дыхания.

В подготовительной части следует уделять внимание формированию свободной походки с сохранением правильной осанки, особенно во время ходьбы.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В этой части урока решаются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, овладением программным материалом и повышением уровня ФП. Решение задач основной части имеет свою последовательность. Вначале обучают выполнению новых упражнений, требующих концентрации внимания (по мере утомления внимание ослабевает). Закрепление и совершенствование ранее освоенных двигательных навыков проводится в середине основной части. В конце основной части выполняются упражнения на развитие основных физических качеств.

Упражнения подбираются в зависимости от изучаемого раздела учебной программы и состояния здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения, упражнения с предметами, метания, упражнения в равновесии, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводят за 12 - 15 минут до окончания урока продолжительностью 5 - 7 мин. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения. ЧСС в основной части урока не должна превышать 150 уд/мин.

В основной части занятия выполняются контрольные упражнения с целью получения объективных данных о степени развития физических качеств и уровне ФП обучающихся, которые играют большую роль в выборе средств физического воспитания и дозировании нагрузки.

Степень развития физических качеств и уровень ФП обучающихся определяется с разрешения медицинского работника. Для определения степени развития физических качеств и уровня ФП допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболевания не противопоказаны обучающемуся.

Заключительная часть урока продолжается 5 - 10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводится медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и на внимание, определяется ЧСС, подводятся итоги урока и даются домашние задания для самостоятельного выполнения.

Наибольший оздоровительный эффект наблюдается при выполнении аэробных упражнений циклического характера, поэтому на каждом уроке рекомендуется выполнять дозированную ходьбу, медленный бег в сочетании с ходьбой или медленный бег, постепенно увеличивая их продолжительность от нескольких секунд на первых уроках до 6 мин. При этом ЧСС во время бега должна находиться в пределах 130 - 150 уд/мин, что отражает оптимальное состояние кардио-респираторной системы в условиях аэробного энергообеспечения.

На каждом уроке физической культуры должны выполняться комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с увеличением от урока к уроку количества повторений каждого упражнения от 4 до 12 раз. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений способствует длительному поддержанию высокого уровня деятельности органов дыхания и кровообращения. Однако слишком большое количество повторений приводит к потере интереса и снижению качества выполнения упражнения обучающимися.

Комплексы физических упражнений должны содержать не менее 20 упражнений в следующем соотношении:  
общеразвивающие упражнения - 50%;

упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, - 30%;  
 упражнения, направленные на профилактику и коррекцию нарушений органов зрения, - 10%;  
 дыхательные упражнения - 10%.

В процессе занятий необходимо включать упражнения, вовлекающие в работу как можно больше мышц, что способствует развитию и совершенствованию систем организма. Особое внимание уделяется упражнениям, направленным на развитие силы мышц правой и левой сторон туловища.

На уроках обучающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для обучающихся специальной медицинской группы "А", а также научиться использовать данные самоконтроля для оценки своего здоровья.

Педагогические наблюдения за состоянием обучающихся в процессе их занятий физической культурой должны учитывать внешние признаки утомления и степень их выраженности. На первых 20 уроках не следует допускать появления признаков утомления. На последующих занятиях, при хорошем самочувствии обучающихся, используются кратковременные нагрузки, вызывающие чувство приятной усталости.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Классы				
		5	6	7	8	9
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе урока				
<b>1.2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	18	18	18	18	18
<b>1.3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	21	21	21	21	21
<b>1.4</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	18	18	18	18	18

<b>1.5</b>	<b>Спортивные игры</b>	18	18	18	18	18
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
<b>2.1</b>	<b>Спортивные игры</b>	15	15	15	15	15
<b>2.2</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	5	5	5	5	5
<b>2.3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	7	7	7	7	7
	<b>Итого</b>	102	102	102	102	102

### Физическая культура как область знаний

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>5</b>	<p>1.Олимпийские игры древности.</p> <p>2.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>3. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня, режим питания, закалывающие и восстановительные процедуры.</p>	<p>1.Характеристика видов спорта включённых в Олимпийские игры древности.</p> <p>2.Участие в проведение внеклассных занятий физкультурно-оздоровительной направленности</p> <p>3.Ведение дневника здоровья.</p>
<b>6-7</b>	<p>1.Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.</p> <p>2.Физическое развитие. Физическая техника подготовка.</p> <p>3.Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирование способов поведения межличностного общения.</p>	<p>1.Характеристика видов спорта включённых в современные Олимпийские игры.</p> <p>2.На собственном примере планирования физического развития.</p>
<b>8-9</b>	<p>1.Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни деятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.</p>	<p>1.Участие в исследовательской деятельности.</p> <p>2.Развитие собственных физически качеств по созданному плану под руководством педагога.</p>

	<p>2.Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>3.Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>3.Ведение дневника здоровья.</p>
--	--	-------------------------------------

**Способы двигательной деятельности  
Организация и проведение самостоятельных занятий физкультурой.**

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>5-6</b>	<p>1.Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта.</p> <p>2.Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>1.Совместные школьные спортивные сооружения</p> <p>2.Изложение данных самонаблюдения и самоконтроля в дневнике, графиках, таблицах.</p>
<b>7-8</b>	<p>1.Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке.</p> <p>2.Оценивание техники выполнения физических упражнений.</p>	<p>1.Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг).</p> <p>2.Критерии оценивания в гимнастике.</p>
<b>8-9</b>	<p>1.Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок,</p>	<p>1.Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика.</p>

туристических походов. 2.Измерение резервов организма и состояния здоровья, с помощью функциональных проб.	2.Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.
---	--

**Физическое совершенствование  
Физкультурно-оздоровительная деятельность**

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>5-6</b>	Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения	Придумать и провести подвижную игру. Личностная коррекция осанки и регулирование массы тела, формирование телосложения под руководством педагога.
	организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения.	
<b>7-8</b>	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Принципы построения комплексов упражнений. Подбор упражнений для собственного использования.
<b>9</b>	Индивидуальные комплексы, адаптивной физической культуры, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.	Участие в исследовательской деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность  
Гимнастика с основами акробатики.**

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>Строевые упражнения</b>		
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два в колонну по четыре, в колонну по одному	

5	разведением и слиянием.	
6	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	
7	Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команды на месте: «Полповорота напра-ВО!», «полповорота нале-ВО!».	
8	Выполнение команды: «Прямо», повороты и движение направо и налево	
9	Переход с шага на месте на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движение</b>		
5-9	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	
<b>Висы и упоры</b>		
5	Юноши: не перекладине висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания прямых ног в висе. Девушки: на перекладе смешанные висы, подтягивание в висе лежа.	Юноши: Упражнения на низкой и средней перекладине: махом одной, толчком другой перемак в вис согнувшись, переворот назад в вис со сходом на ноги.
6	Юноши: подтягивание в висе. Девушки: подтягивание в висе лежа, подтягивание ног в висе.	упражнения на невысокой перекладине подъем в упор с прыжка,
7	Юноши: подъем переворот в упор толчком двумя ногами. Передвижение в	Юноши: Упражнения на невысокой



	висе махом назад и соскок, подтягивание на висе. Девушки: махом одной и толчком другой подъем переворот в упор (низкая перекладина), подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.	перекладине подъем в упор с прыжка, Девушки: махом одной и толчковой другой подъем переворотом в упор на низкой перекладине
<b>8</b>	Юноши: подтягивание в висе. Девушки: упор на перекладине и опускание вперед на висе лежа.	Юноши: махом вперед соскок прогнувшись.
<b>Опорные прыжки</b>		
<b>5</b>	Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (козел, конь 80-100см)	Юноши: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину.
<b>6</b>	Юноши: прыжок согнув ноги через гимнастического козла. 100-110см. Девушки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла. 100-110см	
<b>7</b>	Юноши: прыжки, согнув ноги врозь через козла шириной 105-115см. Девушки: прыжок ноги врозь через козла шириной 105-110см.	
<b>8</b>	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см. Девушки: прыжки боком с поворотом 90° через козла в ширину 110см.	
<b>9</b>	Юноши: прыжки, согнув ноги через козла в длину 115см. Девушки: прыжки боком через козла в ширину 110см.	
<b>Акробатические упражнения</b>		
<b>5</b>	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.  Передвижение по напольному гимнастическому бревну: ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.	Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Преодоление прыжком боком

		гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1м).
6	<p>Юноши, девушки: два кувырка впереди слитно, мост из положения стоя с помощью.</p> <p>Девушки: передвижение по гимнастическому бревну поворотов на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.</p>	Юноши, девушки: Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
7	<p>Юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девушки: мост, кувырок назад полушпагат.</p> <p>Передвижение по гимнастическому бревну стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед.</p>	<p>Юноши: Акробатическая комбинация из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, стать в основную стойку.</p> <p>Девушки: передвижение по гимнастическому бревну стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.</p>
8	<p>Юноши: кувырок назад в упор, стоя наги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках</p> <p>Девушки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед</p>	<p>Юноши: Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев.</p> <p>Девушки: Передвижение по гимнастическому бревну: ходьба со взмахами ног ( до конца бревна), поворот на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек</p>

		соскок прогнувшись.
<b>9</b>	<p>Юноши: из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь</p> <p>Девушки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед, назад; равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.</p>	<p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девушки: упражнение на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок боком к бревну.</p> <p>Гимнастическая комбинация из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.</p>

### Силовые упражнения гимнастики

<b>5-9</b>	<p>Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	
------------	--	--

### Легкая атлетика

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>		
<b>5-7</b>	Бег с ускорением до 30, без на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3*10м.	
<b>8-9</b>	Высокий старт с упором на одну руку (или низкий старт) до 30м, бег с ускорением от 50м до 80м, скоростной бег до 70м, без на результат 60м, челночный бег 3*10	Бег на результат 100м. эстафеты с ускорением до 100м.

### Овладение техникой длительного бега

<b>5</b>	Равномерный бег до 12 минут, контрольный без 300-500м	Президентский тест – 1000м, бег без учёта времени ( контроль) – 1,5-2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м
<b>6</b>	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м, бег без учёта времени – 2,5км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м
<b>7</b>	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м	Президентский тест – 1000(1500)м, без учёта времени м0 2,5 – 3км, эстафеты с ускорением от 100-150м
<b>8-9</b>	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест . 1000(1500)м, без учёта времени – 3км, эстафеты с ускорением от 100 до 200м

### Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги

<b>5-6</b>	Прыжок с 7-9 шагов разбега	
<b>7</b>	Прыжок с 9-11 шагов разбега	
<b>8-9</b>	Прыжок с 11-13 шагов разбега	
<b>5-6</b>	Прыжок в длину с места	

### Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания

<b>5-7</b>	Прыжок с 3-5 шагов разбега	
<b>8-9</b>	Прыжок с 11-13 шагов разбега	

### Овладение техникой метания меча на дальность

<b>5</b>	Метание, в цель с 6-8м, движущаяся цель, на дальность	
<b>6</b>	Метание, в цель с 8-10м, движущаяся цель, на дальность	
<b>7</b>	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12м, на дальность с 4-5 шагов.	
<b>8</b>	Метание с 1-3 шагов, в цель с 10-12 м, движущаяся цель, на дальность с 4-5 шагов с утяжеленным мячом – 150гр	
<b>9</b>	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. С 4-5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, движущуюся цель.	

### Лыжная подготовка

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>5-6</b>	1.Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта. 2.Самонаблюдение и самоконтроль.	1.Совместные школьные спортивные сооружения 2.Изложение данных самонаблюдения и самоконтроля в дневнике, графиках, таблицах.
<b>7-8</b>	1.Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. 2.Оценивание техники выполнения физических упражнений.	1.Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг). 2.Критерии оценивания в лыжной подготовке.
<b>8-9</b>	1.Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. 2.Измерение резервов организма и состояния здоровья, с помощью функциональных проб.	1.Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика. 2.Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.

**Спортивные игры  
Баскетбол**

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</b>		
<b>5-9</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком.	
<b>6</b>	Повороты без мяча и с мячом	
<b>7-9</b>	Комбинация из вышеуказанных основных элементов передвижения	
<b>Освоение ловли и передачи мяча</b>		
<b>5-7</b>	Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	Выполнение упражнений на скорость.
<b>8-9</b>	То же, что выше но с сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях.	Выполнение упражнений на скорость.
<b>Освоение техники ведения мяча</b>		
<b>5-7</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления	Выполнение упражнений на скорость.
<b>8-9</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущее и не ведущее рукой	Выполнение упражнений на скорость.
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>		

<b>5-6</b>	Броски одной и двумя руками на месте и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.	Выполнение упражнений на скорость.
<b>7</b>	Броски одной и двумя руками на месте и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м и 4,8 м.	Выполнение упражнений на скорость.
<b>8-9</b>	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке	Выполнение упражнений на скорость.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>		
<b>5-6</b>	Вырывание и выбивание мяча	
<b>7-9</b>	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	
<b>Закрепление техники владения мячом</b>		
<b>5-9</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
<b>Освоение тактики игры</b>		
<b>5</b>	Тактика свободного нападения, Позиционное нападение	
<b>6</b>	Нападение быстрым прорывом (1:0)	
<b>7</b>	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	
<b>8-9</b>	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трёх игроков.	

### Овладение игрой

<b>5-9</b>	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола	Игра по официальным правилам
------------	---	------------------------------

### Волейбол

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>5</b>	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Игра "Пионербол".	Нижняя прямая подача с 3-5м.



6	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и т.д.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.</p>	<p>Нижняя прямая подача с 3-м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Организация и проведение подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.</p>
7	<p>Передача мяча двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперёд; учебная игра.</p>	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 4-6м от сетки.</p>
8	<p>Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём подачи; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра;</p>	<p>Прямой нападающий удар; верхняя прямая подача.</p>
9	<p>Передача мяча сверху двумя руками; передача мяча снизу; приём мяча, отскочившего от сетки; приём подачи и первая подача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная двусторонняя игра.</p>	<p>Подача мяча в заднюю зону.</p>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс 102 часа, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Спринтерский бег 30-60 м.	1	Знать правила соревнований в спринтерском беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта, бега в равномерном темпе. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков, определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
2	Спринтерский бег 30-60 м. Высокий старт.	1	
3	Спринтерский бег 30-60 м. Высокий старт.	1	
4	Прыжки в длину с разбега .	1	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Метание мяча на дальность	1	
8	Метание мяча на дальность	1	

9	Метание мяча на дальность	1	
10	Кросс. Смешанное передвижение до 1500 м	1	
11	Кросс 1000 м	1	
12	Кросс. Равномерный бег 6 мин.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>	
13	Лапта (6ч) Правила игры.	1	<p>Знать правила игры. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лаптой.</p> <p>Осваивать технику игры лапта. Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Осваивать комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног).</p> <p>Научатся ловле мяча после отскока, ловле в прыжке, броску мяча лежа, броскам и ловли мяча.</p> <p>Научиться осаливать.</p>
14	Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки.	1	
15	Передачи и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета.	1	

16	Осаливание, самоосаливание. Инструктаж по ТБ в тренажёрном зале.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват). Описывать технику передачи мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапту.
17	Удары по мячу битой.	1	
18	Лапта. Учебная игра. Игра по правилам.	1	
	<b>Настольный теннис</b>	<b>9</b>	Знать и соблюдать правила по технике безопасности игры настольный теннис. Овладеть техникой передвижений, стоек, держания ракетки. Научиться подачам, приему и удару без вращения мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в настольный теннис.
19	Техника передвижений. Учебная игра	1	
20	Техника передвижений. Учебная игра	1	
21	Техника передвижений. Учебная игра	1	
22	Техника держания ракетки. Учебная игра	1	
23	Техника держания ракетки. Учебная игра	1	
24	Прием и подачи. Учебная игра	1	
25	Прием и подачи. Учебная игра	1	
26	Прием и подачи. Учебная игра	1	
27	Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15</b>	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Осваивать технику выполнения упражнений: кувырок вперёд и назад, стойка на
28	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед, кувырок назад	1	
29	Стойка на лопатках	1	

30	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	лопатках. Знать о видах гимнастики, аэробике, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Осваивать перестроения, выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов. Выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества. Научиться выполнять различные висы. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с набивными мячами. Выполнять опорный прыжок, лазанию по канату в 3 приема. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
31	Акробатическая комбинация	1	
32	Акробатическая комбинация	1	
33	Акробатическая комбинация	1	
34	Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1	
35	Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1	
36	Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1	
37	Опорный прыжок через козла.	1	
38	Опорный прыжок через козла.	1	
39	Опорный прыжок через козла.	1	
40	Легкая атлетика (3ч)	1	Соблюдать правила техники безопасности при

	Прыжки в высоту		прыжках в высоту. Освоить технику выполнения прыжковых упражнений и прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Определять основные ошибки при выполнении упражнений.
41	Прыжки в высоту	1	
42	Прыжки в высоту	1	
43	Лазание по канату.	1	Выполнять тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
44	Лазание по канату.	1	
45	Лазание по канату.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
46	Т.Б. На занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Выполнять организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Поворотами переступанием. Выполнять передвижения на лыжах попеременным, двушажным ходом, чередованием ходов до 1000 м. Осваивать повороты переступанием на месте, спуском в высокой стойке, подъемом «лесенкой» наискось по склону, спуском в низкой и высокой стойке,
47	Попеременный двушажный ход.	1	
48	Попеременный двушажный ход.	1	
49	Одновременный одношажный ход.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход.	1	
52	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	1	

53	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	1	продвижению на лыжах до 2 км. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
54	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	1	
55	Повороты переступанием.	1	
56	Повороты переступанием.	1	
57	Повороты переступанием.	1	
58	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
59	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
60	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
61	Спуск «Плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
62	Спуск «Плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
63	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.	1	

64	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.	1	
65	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
66	Баскетбол (6ч) Стойка и перемещения.	1	Знать правила техники безопасности при игре в баскетбол. Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетбол. Овладеть техникой перемещения в стойке, остановки двумя шагами и прыжком. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивают повороты без мяча и с мячом, ведению мяча. Выполняют ловли и передачи двумя руками от груди на месте, в парах, броскам одной и двумя руками с места и в движении, выявлять характерные ошибки в технике игры.
67	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	
68	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10.	1	
69	Передача мяча одной рукой от плеча	1	
70	Бросок мяча одной рукой.	1	
71	Учебная игра Поднимание туловища из положения лежа.	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>	
72	Стойка и перемещение.	1	Знать правила техники безопасности при игре в волейбол. Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. Играть в



73	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1	волейбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прыжок в длину с места.	1	
75	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	
76	Нижняя прямая подача.	1	
77	Игра по упрощенным правилам.	1	
78	Настольный теннис (6ч) Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Учебная игра	1	Осваивать удар без вращения мяча. Определять основные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать тактику защиты. Играть в настольный теннис. Знать правила игры в настольный теннис. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в настольный теннис.
79	Тактика защиты. Учебная игра	1	
80	Тактика защиты. Учебная игра	1	
81	Тактика защиты. Учебная игра	1	
82	Учебная игра	1	
83	Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>6</b>	
84	Лазание по канату.	1	Выполнять тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Осваивать технику лазания по канату. Проявлять качества силы, быстроты и координации при висах и упорах.
85	Лазание по канату.	1	
86	Лазание по канату.	1	
87	Висы и упоры.	1	

88	Висы и упоры.	1	
89	Висы и упоры.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>	
90	Лапта. Учебная игра.	1	Знать правила игры лапты. Знать технику безопасности по спортивной игре Лапта. Осваивать технику игры лапту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапте.
91	Лапта. Учебная игра.	1	
92	Лапта. Игра по правилам.	1	
93	Лапта. Игра по правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
94	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Осваивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Знать правила соревнований по прыжкам в длину. Демонстрировать технику спринтерского бега в беге на результат. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
95	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
96	Метание малого мяча на дальность (с трех шагов)	1	
97	Бег 30 м и 60 м с высокого старта.	1	
98	Упражнения на развитие выносливости. Бег 800 м.	1	

99	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м	1
100	Кросс 1000 м.	1
101	Равномерный бег 8 мин	1
102	Кросс 2000 м без учета времени	1



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**6 класс 102 часа, 3 часа в неделю**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Спринтерский бег 30-60 м.	1	<p>Знать правила соревнований в спринтерском беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта, бега в равномерном темпе. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков, определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Овладеть техникой бега на длинные дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
2	Спринтерский бег 30-60 м. Высокий старт.	1	
3	Спринтерский бег 30-60 м. Высокий старт.	1	
4	Прыжки в длину с разбега .	1	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Метание мяча на дальность	1	
8	Метание мяча на дальность	1	

9	Метание мяча на дальность	1	
10	Кросс. Смешанное передвижение до 1500 м	1	
11	Кросс 1000 м	1	
12	Кросс. Равномерный бег 6 мин.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>	
13	Лапта (6ч) Правила игры.	1	<p>Знать правила игры. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лаптой.</p> <p>Осваивать технику игры лапта. Проявлять находчивость в решении игровых задач.</p> <p>Осваивать комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка скачком (с параллельной постановкой ног).</p> <p>Научатся ловле мяча после отскока, ловле в прыжке, броску мяча лежа, броскам и ловли мяча.</p> <p>Научиться осаливать.</p>
14	Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки.	1	
15	Передачи и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета.	1	

16	Осаливание, самоосаливание. Инструктаж по ТБ в тренажёрном зале.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват). Описывать технику передачи мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапту.
17	Удары по мячу битой.	1	
18	Лапта. Учебная игра. Игра по правилам.	1	
	<b>Настольный теннис</b>	<b>9</b>	Знать и соблюдать правила по технике безопасности игры настольный теннис. Овладеть техникой передвижений, стоек, держания ракетки. Научиться подачам, приему и удару без вращения мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в настольный теннис.
19	Техника передвижений. Учебная игра	1	
20	Техника передвижений. Учебная игра	1	
21	Техника передвижений. Учебная игра	1	
22	Техника держания ракетки. Учебная игра	1	
23	Техника держания ракетки. Учебная игра	1	
24	Прием и подачи. Учебная игра	1	
25	Прием и подачи. Учебная игра	1	
26	Прием и подачи. Учебная игра	1	
27	Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>15</b>	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Осваивать технику выполнения упражнений: кувырок вперёд и назад, стойка на
28	Т.Б. на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед, кувырок назад	1	
29	Стойка на лопатках	1	

30	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	1	<p>лопатках.</p> <p>Знать о видах гимнастики, аэробике, спортивной акробатике, значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Осваивать перестроения, выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов. Выполнять ОРУ без предметов, развивать координационные и скоростно-силовые качества. Научиться выполнять различные висы.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с набивными мячами.</p> <p>Выполнять опорный прыжок, лазанию по канату в 3 приема. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения опорных прыжков.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	
31	Акробатическая комбинация	1		
32	Акробатическая комбинация	1		
33	Акробатическая комбинация	1		
34	Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1		
35	Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1		
36	Д: упражнения в равновесии. М: упражнения на перекладине. Наклон вперед сидя	1		
37	Опорный прыжок через козла.	1		
38	Опорный прыжок через козла.	1		
39	Опорный прыжок через козла.	1		
40	Легкая атлетика (3ч)	1		Соблюдать правила техники безопасности при



	Прыжки в высоту		прыжках в высоту. Освоить технику выполнения прыжковых упражнений и прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». Определять основные ошибки при выполнении упражнений.
41	Прыжки в высоту	1	
42	Прыжки в высоту	1	
43	Лазание по канату.	1	Выполнять тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств.
44	Лазание по канату.	1	
45	Лазание по канату.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
46	Т.Б. На занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	1	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке. Выполнять организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Поворотами переступанием. Выполнять передвижения на лыжах попеременным, двушажным ходом, чередованием ходов до 1000 м. Осваивать повороты переступанием на месте, спуском в высокой стойке, подъемом «лесенкой» наискось по склону, спуском в низкой и высокой стойке,
47	Попеременный двушажный ход.	1	
48	Попеременный двушажный ход.	1	
49	Одновременный одношажный ход.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход.	1	
52	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	1	

53	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	1	продвижению на лыжах до 2 км. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
54	Передвижение с чередованием ходов до 1000 м.	1	
55	Повороты переступанием.	1	
56	Повороты переступанием.	1	
57	Повороты переступанием.	1	
58	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
59	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
60	Подъем «полуелочкой». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
61	Спуск «Плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
62	Спуск «Плугом». Передвижение с чередованием ходов до 1500 м.	1	
63	Совершенствование техники передвижения на	1	

	лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.		
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.	1	
65	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение с чередованием ходов до 2000 м.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
66	Баскетбол (6ч) Стойка и перемещения.	1	Знать правила техники безопасности при игре в баскетбол. Осваивать технику игры в баскетбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетбол. Овладеть техникой перемещения в стойке, остановки двумя шагами и прыжком. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осваивают повороты без мяча и с мячом, ведению мяча.
67	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой.	1	
68	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Челночный бег 3x10.	1	
69	Передача мяча одной рукой от плеча	1	
70	Бросок мяча одной рукой.	1	
71	Учебная игра Поднимание туловища из положения лежа.	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>6</b>	

72	Стойка и перемещение.	1	Знать правила техники безопасности при игре в волейбол. Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия физкультурой со сверстниками. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
73	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой.	1	
74	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прыжок в длину с места.	1	
75	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	
76	Нижняя прямая подача.	1	
77	Игра по упрощенным правилам.	1	
78	Настольный теннис (6ч) Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Учебная игра	1	
79	Тактика защиты. Учебная игра	1	
80	Тактика защиты. Учебная игра	1	
81	Тактика защиты. Учебная игра	1	
82	Учебная игра	1	

83	Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>6</b>	
84	Лазание по канату.	1	Выполнять тесты на хороший результат, соответствующий физическим возможностям определять степень утомления организма во время занятий, использовать игровые действия для развития физических качеств. Осваивать технику лазания по канату. Проявлять качества силы, быстроты и координации при висах и упорах.
85	Лазание по канату.	1	
86	Лазание по канату.	1	
87	Висы и упоры.	1	
88	Висы и упоры.	1	
89	Висы и упоры.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>	
90	Лапта. Учебная игра.	1	Знать правила игры лапты. Знать технику безопасности по спортивной игре Лапта. Осваивать технику игры лапту. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапте.
91	Лапта. Учебная игра.	1	
92	Лапта. Игра по правилам.	1	
93	Лапта. Игра по правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
94	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Осваивать технику прыжка в высоту способом «перешагивание». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Знать правила
95			

	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
96	Метание малого мяча на дальность (с трех шагов)	1
97	Бег 30 м и 60 м с высокого старта.	1
98	Упражнения на развитие выносливости. Бег 800 м.	1
99	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м	1
100	Кросс 1000 м.	1
101	Равномерный бег 8 мин	1
102	Кросс 2000 м без учета времени	1

соревнований по прыжкам в длину.  
Демонстрировать технику спринтерского бега в беге на результат. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику на средние дистанции. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс 102 часа, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Спринтерский бег 30- 60 м.	1	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивать технику спринтерского бега. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Проявлять качества силы, быстрота и координации при выполнении беговых упражнений.
2	Спринтерский бег 30- 60 м.	1	
3	Спринтерский бег 30- 60 м.	1	
4	Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Метание мяча на дальность.	1	
8	Метание мяча на дальность.	1	
9	Метание мяча на дальность.	1	
10	Кросс д:2000; ю:3000 м. Смешанное передвижение	1	



11	Кросс д:2000; ю:3000 м. Смешанное передвижение	1	
12	Кросс д:2000; ю:3000 м	1	
13	Кросс д:2000; ю:3000 м	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>	
14	Лапта. (6 ч) Правила игры. Инструктаж по ТБ в тренажёрном зале.	1	<p>Знать правила игры. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лаптой.</p> <p>Научиться комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановкам скачком (с параллельной постановкой ног).</p> <p>Научиться ловли мяча после отскока и в прыжке, броскам мяча лежа. Осваивать варианты бросков и ловли мяча.</p> <p>Научиться удару круглой битой снизу, удару на дальность.</p> <p>Научиться комбинации владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват).</p> <p>Описывать технику передачи мяча.</p> <p>Научиться индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности</p>
15	Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки.	1	
16	Передачи и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета.	1	
17	Удары по мячу битой.	1	
18	Лапта. Учебная игра.	1	
19			
	Лапта. Игра по правилам.	1	

20	Настольный теннис (9ч) Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Учебная игра.	1	Овладеть техникой перемещений близко у стола и в средней зоне. Овладеть техникой подачи и ударов. Овладеть техникой «наката» справа. Играть в настольный теннис Моделировать технику игровых действий и приемов. Осваивать технику выполнения упражнений.
21	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Учебная игра.	1	
22	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
23	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
24	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
25	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
26	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
27	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
28	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>	
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырки	1	Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Научатся выполнять висы, подтягивание в висе. Правильно выполнять висы для укрепления
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот.	1	
31	Кувырки вперед и назад. Стойка на голове и руках (м). «Мост» (д)	1	
32	Акробатические комбинации	1	
33	Акробатические комбинации	1	

34	Акробатические комбинации	1	<p>брюшного пресса; характеризовать роль и значение урок физической культуры для укрепления здоровья.</p> <p>Научиться выполнять лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Научиться выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени, правильно выполнять соскок взмахом рук, выполнять опорный прыжок.</p>
35	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
36	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
37	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
38	Лазание по канату произвольным способом.	1	
39	Лазание по канату произвольным способом.	1	
40	Лазание по канату произвольным способом.	1	
41	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
42	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
43	Опорный прыжок.	1	
44	<b>Легкая атлетика (3ч)</b> <b>Прыжки в высоту.</b>	1	
45	Прыжки в высоту.	1	
46	Прыжки в высоту.	1	

	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами.</p> <p>Научиться выполнять различные ходы. Осваивать эстафетный бег. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении дистанции «лыжные гонки 2 км». Выполнять прохождение дистанции 1 км.</p>
48	Попеременный двушажный ход.	1	
49	Попеременный двушажный ход.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход.	1	
52	Одновременный одношажный ход.	1	
53	Эстафетный бег.	1	
54	Эстафетный бег.	1	
55	Подъем в гору скользящим шагом	1	
56	Подъем в гору скользящим шагом	1	
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
59	Повороты на месте махом.	1	

60	Повороты на месте махом.	1	
61	Лыжные гонки до 2 км.	1	
62	Лыжные гонки до 2 км.	1	
63	Лыжные гонки до 2 км.	1	
64	Прохождение дистанции 1 км.	1	
65	Прохождение дистанции 1 км.	1	
66	Прохождение дистанции 1 км.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
67	Баскетбол (6 ч) Повороты с мячом и без мяча	1	Соблюдать правила техники безопасности при игре. Осваивать технику игры в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике игры. Осваивать повороты без мяча и с мячом. Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в кольцо; играть в стритбол. Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила баскетбола. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетболе. Проявлять находчивость в решение игровых задач.
68	Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча.	1	
69	Броски мяча по кольцу.	1	
70	Ведение мяча в движении.	1	
71	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	
72	Учебная игра по правилам стритбола.	1	
73	Волейбол (6ч)		

	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Научатся владеть мячом: держание, передачи в процессе подвижных игр; играть в волейбол. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать терминологию игры в волейбол.	
74	Нижняя прямая подача мяча	1		
75	Передача мяча сверху двумя руками	1		
76	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1		
77	Учебная игра	1		
78	Учебная игра	1		
79	Настольный теннис (6ч) Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Учебная игра	1		Моделировать технику игровых действий и приемов. Осваивать технику выполнения упражнений. Играть в настольный теннис. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в настольном теннисе.
80	Выбор позиции. Учебная игра	1		
81	Выбор позиции. Учебная игра	1		
82	Выбор позиции. Учебная игра	1		
83	Учебная игра	1		
84	Учебная игра	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6</b>		
85	Акробатические комбинации Строевые команды.	1	Демонстрировать технику акробатических упражнений. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы –	
86	Акробатические комбинации. Строевые команды.	1		
87				

	Опорный прыжок	1	кувырки, стойки, перекаты; выполнять опорный прыжок, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Научатся выполнять висы, подтягивание в висячем положении, лазание по канату произвольным способом. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;
88	Висы и упоры.	1	
89	Висы и упоры.	1	
90	Лазание по канату.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>	
91	Лапта. Учебная игра.	1	Научиться удару круглой битой снизу, удару на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапта. Научиться комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват). Описывать технику передачи мяча.
92	Лапта. Учебная игра.	1	
93	Лапта. Игра по правилам.	1	
94	Лапта. Игра по правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
95	Бег 100 м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	Научится правильно выполнять основные движения в беге; старты из различных исходных положений, бегать с максимальной скоростью до 100 м. Осваивать технику выполнения
96			

	Бег 100 м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков, определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Научатся пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности
97	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча.	1	
98	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча.	1	
99	Прыжки в высоту.	1	
100	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	
101	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	
102	Бег с преодолением препятствий.	1	



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс 102 часа, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>	
1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Спринтерский бег 30- 60 м.	1	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивать технику спринтерского бега. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус
2	Спринтерский бег 30- 60 м.	1	
3	Спринтерский бег 30- 60 м.	1	
4	Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	

6	Прыжки в длину с разбега.	1	и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Проявлять качества силы, быстрота и координации при выполнении беговых упражнений.	
7	Метание мяча на дальность.	1		
8	Метание мяча на дальность.	1		
9	Метание мяча на дальность.	1		
10	Кросс д:2000; ю:3000 м. Смешанное передвижение	1		
11	Кросс д:2000; ю:3000 м. Смешанное передвижение	1		
12	Кросс д:2000; ю:3000 м	1		
13	Кросс д:2000; ю:3000 м	1		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>		
14	Лапта. (6 ч) Правила игры. Инструктаж по ТБ в тренажёрном зале.	1		Знать правила игры. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лаптой. Научиться комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановкам скачком (с параллельной постановкой ног). Научиться ловли мяча после отскока и в прыжке, броскам мяча лежа. Осваивать варианты бросков и ловли мяча. Научиться удару круглой битой снизу, удару на
15	Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки.	1		
16	Передачи и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета.	1		
17	Удары по мячу битой.	1		

18	Лапта. Учебная игра.	1	дальность. Научиться комбинации владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват). Описывать технику передачи мяча. Научиться индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности
19	Лапта. Игра по правилам.	1	
20	Настольный теннис (9ч) Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Учебная игра.	1	Овладеть техникой перемещений близко у стола и в средней зоне. Овладеть техникой подачи и ударов. Овладеть техникой «наката» справа. Играть в настольный теннис Моделировать технику игровых действий и приемов. Осваивать технику выполнения упражнений.
21	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Учебная игра.	1	
22	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
23	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
24	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
25	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
26	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
27	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
28	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Учебная игра	1	

	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>	
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырки	1	<p>Научатся выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Научатся выполнять висы, подтягивание в висе. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение урок физической культуры для укрепления здоровья.</p> <p>Научиться выполнять лазание по канату произвольным способом.</p> <p>Научиться выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени, правильно выполнять соскок взмахом рук, выполнять опорный прыжок.</p>
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот.	1	
31	Кувырки вперед и назад. Стойка на голове и руках (м). «Мост» (д)	1	
32	Акробатические комбинации	1	
33	Акробатические комбинации	1	
34	Акробатические комбинации	1	
35	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
36	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
37	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
38	Лазание по канату произвольным способом.	1	
39	Лазание по канату произвольным способом.	1	
40	Лазание по канату произвольным способом.	1	

41	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
42	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
43	Опорный прыжок.	1	
44	<b>Легкая атлетика (3ч)</b> <b>Прыжки в высоту.</b>	1	Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений и прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
45	Прыжки в высоту.	1	
46	Прыжки в высоту.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Научиться выполнять различные ходы. Осваивать эстафетный бег. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении дистанции «лыжные гонки 2 км». Выполнять прохождение дистанции 1 км.
48	Попеременный двушажный ход.	1	
49	Попеременный двушажный ход.	1	
50	Одновременный одношажный ход.	1	
51	Одновременный одношажный ход.	1	
52	Одновременный одношажный ход.	1	
53	Эстафетный бег.	1	

54	Эстафетный бег.	1	
55	Подъем в гору скользящим шагом	1	
56	Подъем в гору скользящим шагом	1	
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
59	Повороты на месте махом.	1	
60	Повороты на месте махом.	1	
61	Лыжные гонки до 2 км.	1	
62	Лыжные гонки до 2 км.	1	
63	Лыжные гонки до 2 км.	1	
64	Прохождение дистанции 1 км.	1	
65	Прохождение дистанции 1 км.	1	
66	Прохождение дистанции 1 км.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
67	Баскетбол (6 ч) Повороты с мячом и без мяча	1	Соблюдать правила техники безопасности при игре. Осваивать технику игры в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выявлять характерные
68	Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча.	1	

69	Броски мяча по кольцу.	1	ошибки в технике игры. Осваивать повороты без мяча и с мячом. Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в кольцо; играть в стритбол. Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила баскетбола. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетболе. Проявлять находчивость в решение игровых задач.
70	Ведение мяча в движении.	1	
71	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	
72	Учебная игра по правилам стритбола.	1	
73	Волейбол (6ч) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Научатся владеть мячом: держание, передачи в процессе подвижных игр; играть в волейбол. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать терминологию игры в волейбол.
74	Нижняя прямая подача мяча	1	
75	Передача мяча сверху двумя руками	1	
76	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	
77	Учебная игра	1	
78	Учебная игра	1	
79	Настольный теннис (6ч) Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Учебная игра	1	Моделировать технику игровых действий и приемов. Осваивать технику выполнения упражнений. Играть в настольный теннис. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в настольном теннисе.
80	Выбор позиции. Учебная игра	1	
81	Выбор позиции. Учебная игра	1	
82	Выбор позиции. Учебная игра	1	

83	Учебная игра	1		
84	Учебная игра	1		
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6</b>		
85	Акробатические комбинации Строевые команды.	1	<p>Демонстрировать технику акробатических упражнений. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; выполнять опорный прыжок, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Научатся выполнять висы, подтягивание в висе, лазание по канату произвольным способом. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;</p>	
86	Акробатические комбинации. Строевые команды.	1		
87	Опорный прыжок	1		
88	Висы и упоры.	1		
89	Висы и упоры.	1		
90	Лазание по канату.	1		
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>		
91	Лапта. Учебная игра.	1		<p>Научиться удару круглой битой снизу, удару на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапта. Научиться комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват). Описывать технику передачи мяча.</p>
92	Лапта. Учебная игра.	1		
93	Лапта. Игра по правилам.	1		



94	Лапта. Игра по правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
95	Бег 100 м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	<p>Научится правильно выполнять основные движения в беге; старты из различных исходных положений, бегать с максимальной скоростью до 100 м. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков, определять основные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Овладеть техникой метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Научатся пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом</p> <p>выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности</p>
96	Бег 100 м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
97	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча.	1	
98	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча.	1	
99	Прыжки в высоту.	1	
100	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	
101	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	
102	Бег с преодолением препятствий.	1	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс 102 часа, 3 часа в неделю

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
	Легкая атлетика	13	

1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике и спортивным играм. Спринтерский бег 30- 60 м.	1	<p>Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осваивать технику спринтерского бега. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Проявлять качества силы, быстрота и координации при выполнении беговых упражнений.</p>
2	Спринтерский бег 30- 60 м.	1	
3	Спринтерский бег 30- 60 м.	1	
4	Прыжки в длину с разбега.	1	
5	Прыжки в длину с разбега.	1	
6	Прыжки в длину с разбега.	1	
7	Метание мяча на дальность.	1	
8	Метание мяча на дальность.	1	
9	Метание мяча на дальность.	1	
10	Кросс д:2000; ю:3000 м. Смешанное передвижение	1	
11	Кросс д:2000; ю:3000 м. Смешанное передвижение	1	
12	Кросс д:2000; ю:3000 м	1	
13			

	Кросс д:2000; ю:3000 м	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>15</b>	
14	Лапта. (6 ч) Правила игры. Инструктаж по ТБ в тренажёрном зале.	1	<p>Знать правила игры. Соблюдать правила техники безопасности при занятиях лаптой.</p> <p>Научиться комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановкам скачком (с параллельной постановкой ног).</p> <p>Научиться ловли мяча после отскока и в прыжке, броскам мяча лежа. Осваивать варианты бросков и ловли мяча.</p> <p>Научиться удару круглой битой снизу, удару на дальность.</p> <p>Научиться комбинации владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват).</p> <p>Описывать технику передачи мяча.</p> <p>Научиться индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в нападении и защите.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации, соблюдая правила безопасности</p>
15	Стойка и передвижение по площадке, ускорения и пробежки.	1	
16	Передачи и ловля мяча в движении, ловля мяча с лета.	1	
17	Удары по мячу битой.	1	
18	Лапта. Учебная игра.	1	
19	Лапта. Игра по правилам.	1	
20	Настольный теннис (9ч) Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Учебная игра.	1	
21	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Учебная игра.	1	
22	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	

23	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	приемов. Осваивать технику выполнения упражнений.
24	Техника подачи и ударов. Учебная игра.	1	
25	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
26	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
27	Техника «наката» справа. Учебная игра	1	
28	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>	
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке. Кувырки	1	
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), «мост» и поворот.	1	
31	Кувырки вперед и назад. Стойка на голове и руках (м). «Мост» (д)	1	
32	Акробатические комбинации	1	
33	Акробатические комбинации	1	
34	Акробатические комбинации	1	
35	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
36	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	

37	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	выполнять соскок взмахом рук, выполнять опорный прыжок.	
38	Лазание по канату произвольным способом.	1		
39	Лазание по канату произвольным способом.	1		
40	Лазание по канату произвольным способом.	1		
41	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1		
42	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1		
43	Опорный прыжок.	1		
44	<b>Легкая атлетика (3ч)</b> <b>Прыжки в высоту.</b>	1		Соблюдать правила техники безопасности при прыжках в высоту. Во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений и прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».
45	Прыжки в высоту.	1		
46	Прыжки в высоту.	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>		
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Применять правила подбора одежды для занятий лыжами. Научиться выполнять различные ходы.	
48	Попеременный двушажный ход.	1		

49	Попеременный двушажный ход.	1
50	Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход.	1
52	Одновременный одношажный ход.	1
53	Эстафетный бег.	1
54	Эстафетный бег.	1
55	Подъем в гору скользящим шагом	1
56	Подъем в гору скользящим шагом	1
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
59	Повороты на месте махом.	1
60	Повороты на месте махом.	1
61	Лыжные гонки до 2 км.	1
62	Лыжные гонки до 2 км.	1
63	Лыжные гонки до 2 км.	1

Осваивать эстафетный бег. Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении дистанции «лыжные гонки 2 км». Выполнять прохождение дистанции 1 км.

64	Прохождение дистанции 1 км.	1	
65	Прохождение дистанции 1 км.	1	
66	Прохождение дистанции 1 км.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>	
67	Баскетбол (6 ч) Повороты с мячом и без мяча	1	Соблюдать правила техники безопасности при игре. Осваивать технику игры в баскетбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Выявлять характерные ошибки в технике игры. Осваивать повороты без мяча и с мячом. Научатся владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в кольцо; играть в стритбол. Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила баскетбола. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в баскетболе. Проявлять находчивость в решение игровых задач.
68	Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча.	1	
69	Броски мяча по кольцу.	1	
70	Ведение мяча в движении.	1	
71	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	
72	Учебная игра по правилам стритбола.	1	
73	Волейбол (6ч) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после движения	1	
74	Нижняя прямая подача мяча	1	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в волейбол. Научатся владеть мячом: держание, передачи в процессе подвижных игр; играть в волейбол. Проявлять находчивость в решение игровых задач. Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать терминологию игры
75	Передача мяча сверху двумя руками	1	



76	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1	в волейбол.
77	Учебная игра	1	
78	Учебная игра	1	
79	Настольный теннис (6ч) Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Учебная игра	1	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов. Осваивать технику выполнения упражнений. Играть в настольный теннис.</p> <p>Проявлять находчивость в решение игровых задач. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в настольном теннисе.</p>
80	Выбор позиции. Учебная игра	1	
81	Выбор позиции. Учебная игра	1	
82	Выбор позиции. Учебная игра	1	
83	Учебная игра	1	
84	Учебная игра	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>6</b>	
85	Акробатические комбинации Строевые команды.	1	<p>Демонстрировать технику акробатических упражнений. Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; выполнять опорный прыжок, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями. Научатся выполнять висы, подтягивание в виси, лазание по канату произвольным способом. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса;</p>
86	Акробатические комбинации. Строевые команды.	1	
87	Опорный прыжок	1	
88	Висы и упоры.	1	
89	Висы и упоры.	1	
90			

	Лазание по канату.	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>	
91	Лапта. Учебная игра.	1	Научиться удару круглой битой снизу, удару на дальность. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в лапта. Научиться комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, действиям против игрока без мяча и с мячом (перехват). Описывать технику передачи мяча.
92	Лапта. Учебная игра.	1	
93	Лапта. Игра по правилам.	1	
94	Лапта. Игра по правилам.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
95	Бег 100 м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	Научится правильно выполнять основные движения в беге; старты из различных исходных положений, бегать с максимальной скоростью до 100 м. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков, определять основные ошибки при выполнении упражнений. Овладеть техникой метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Научатся пробегать в равномерном темпе 6
96	Бег 100 м на результат. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1	
97	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча.	1	
98	Прыжки в длину. Метание теннисного мяча.	1	
99	Прыжки в высоту.	1	

100	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	минут, чередовать ходьбу с бегом выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности
101	Бег в равномерном темпе 15-20 мин.	1	
102	Бег с преодолением препятствий.	1	