

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Крутое

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МКОУ ООШ с. Крутое
от 31 августа 2018г. № 101

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|---------------------------------|---|
| Наименование учебного предмета: | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
| Уровень образования: | Основное общее образование (ФГОС ООО) |
| Программу разработал: | Порядин Виктор Викторович учитель физической культуры соответствие занимаемой должности |

2018 год

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644, от 31.12.2015 N 1577);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию: протокол № 1/15 от 08 апреля 2015 года);
- СанПиН 2.4.2 28 21-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении (с изменениями № 2 от 25.12.2013 г, № 81 от 24.11.2015г);
- Учебный план МКОУ ООШ с. Крутое;
- Положение о структуре, порядке разработки и об утверждении рабочей программы по предметам (курсам), утвержденное приказом МКОУ ООШ с. Крутое №53 от 22.08. 2016г.

Общая характеристика учебного курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

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

Курс «Физическая культура» предусматривает обучение и совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: лёгкую атлетику, гимнастику, подвижные и спортивные игры, лыжную подготовку а также комплекс мер и приёмов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО (Письмо МОПОСО от 13.08.2014 г №02.01-81/5760 «О

внесении изменений в программы дошкольного, общего, начального профессионального, среднего профессионального образования»).

Цель обучения предмету

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Место предмета, курса в учебном плане

В учебном плане МКОУ ООШ с. Крутое на изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отводится всего 510 часов, в том числе; в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных

представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

Физическая культура:

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

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

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

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

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

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

4. Тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 5 класса

| №п/п | Тема урока | Содержание |
|------|---|---|
| 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 Ч). Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Здоровье и здоровый образ жизни |
| 2 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Закрепить старт с опорой на одну руку. Бег на длинные и средние дистанции. Низкий старт, стартовый разгон. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. |
| 3 | Совершенствовать технику высокого старта. Финиширование. Бег на короткие дистанции до 60 м. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 4 | Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. <u>Контрольный норматив:</u> бег 30 м. Встречная эстафета. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 5 | Закрепление техники метания мяча. Бег на длинные дистанции в медленном темпе до 10 мин., <u>Контрольный норматив :</u> бег 60 м.(тестирование) | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 6 | «День здоровья» Техника безопасности, при проведении туристических походов. Правила подготовки уч-ся к пешему походу. Основы | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |

| | | |
|----|---|--|
| | туристской подготовки. | |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. Тестирование – бег 1500 м. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 9 | Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега 5. . <u>Контрольный норматив</u> -прыжок в длину с разбега на результат. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. |
| 10 | Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 2000 м. | Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 11 | Полоса препятствий. Закрепление техники прыжков в длину с места. <u>Контрольный норматив</u> -метание мяча (150г.) на дальность. | <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Прыжковые упражнения. <i>преодоление препятствий разной сложности;</i> |
| 12 | Спортивная ходьба. Преодоление полосы препятствий. Техника челночного бега 3x10. | <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. . преодоление препятствий разной сложности;</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 13 | Полоса препятствий. <u>Контрольный норматив</u> -прыжок в длину с места. | <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. . преодоление препятствий разной сложности;</i> Легкая атлетика: Прыжковые упражнения |
| 14 | Тактика бега на средние дистанции. Бег 500м, 1000м. | Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная</i> |

| | | |
|----|--|---|
| | <u>Контрольный норматив</u> -метание мяча на дальность | <i>подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 15 | Правила соревнований по Л/А. <u>Контрольный норматив</u> : техника челночного бега 3х10. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 16 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ(18 Ч), Развитие координационных способностей, технические приёмы и тактические действия в баскетболе. <i>Инструктаж по ТБ.</i> | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 17 | Развитие координационных способностей, технические приёмы и тактические действия в баскетболе. <i>Инструктаж по ТБ.</i> | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
| 18 | Олимпийские игры древности и современности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
| 19 | Олимпийские игры древности и современности (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | <i>.Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |

| | | |
|----|---|---|
| | | |
| 20 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 21 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 22 | Основные правила игры в баскетбол. Остановка в два шага | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 23 | Основные правила игры в баскетбол. Остановка в два шага | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 24 | Вырывание мяча. Техника ведения мяча. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 25 | Вырывание мяча. Техника ведения мяча. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, |

| | | |
|----|--|--|
| | | ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 26 | Передача мяча одной рукой от плеча. Круговая тренировка. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 27 | Бросок после ведения. Сочетание приемов ловли, передачи, ведения и броска. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 28 | Бросок одной рукой от плеча с места. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 29 | Оценка знаний правил игры в Б/б (контрольный норматив) | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. . Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 30 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Оценка эффективности занятий. Оценка техники |

| | | |
|----|---|--|
| | | осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 31 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 32 | Совершенствование и закрепление пройденного материала. Беседа о профилактике вредных привычек. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 33 | Совершенствование и закрепление пройденного материала. Беседа о профилактике вредных привычек. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 34 | ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (16 Ч), Техника безопасности на уроках гимнастики ИОТ 18-2014. Развитие гибкости Основные способы плавания: кроль на спине | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). |

| | | |
|----|--|---|
| 35 | Учить кувырку назад в группировке. Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи) Опорный прыжок ноги врозь. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 36 | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность лазание, |
| 37 | Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения «Мост» из положения стоя. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. | Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 38 | Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках. Комплекс физкультпауз (физкультминуток). | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Акробатические упражнения и комбинации |
| 39 | «Мост» из положения стоя (Д). Комбинации на спортивных снарядах. (брусья). Опорный прыжок «ноги врозь» | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 40 | Комплекс физкультпауз (физкультминуток). КУ – наклон вперед сидя на полу. | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. |
| 41 | Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. <u>Контрольный тест</u> - сгибание и разгибание рук в упоре на полу. | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом |

| | | |
|----|--|--|
| | | бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). |
| 42 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекувы, стойки,) | Акробатические упражнения и <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> . Акробатические упражнения и комбинации. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. |
| 43 | Элементы релаксации и аутотренинга. Лазание по канату в два-три приёма. Составление акробатических связок из освоенных элементов.. | Акробатические упражнения и комбинации, <i>лазание</i> , Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 44 | Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату. Гимнастические упражнения. <u>Контрольный тест-наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</u> | Акробатические упражнения и комбинации, <i>лазание. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> . Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 45 | Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом. Комбинации на спортивных снарядах (бруска). | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). |
| 46 | Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Комбинации на спортивных снарядах. | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на |

| | | |
|----|---|---|
| | | параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. |
| 47 | Профилактика вредных привычек. Учить опорному прыжку. Игры с набивными мячами. | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 48 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок. | Акробатические упражнения и комбинации Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 49 | Упражнения в равновесии. Повторить висы, подтягивание. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 50 | Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий. Комбинации на спортивных снарядах (перекладина). | Акробатические упражнения и комбинации. . Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Полосы препятствий, включающие</i> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <i>разнообразные прикладные упражнения.</i> |
| 51 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (22 Ч). Знания. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 52 | ТБ на уроках лыжной подготовки . Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Прохождение дистанции до 1000м. | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 53 | Основные способы передвижения на лыжах. Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). |
| 54 | Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). |
| 55 | Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Техника поворотов «переступанием». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 56 | Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 120м. Закрепление техника поворотов «переступанием». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 57 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности |

| | | |
|----|---|---|
| | Оценка техники одновременного бесшажного хода | занятий. |
| 58 | Учить подъёму «полуёлочкой» на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 59 | Закрепить подъём «полуёлочкой» на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. Повороты на месте. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 60 | Основные способы передвижения на лыжах. Оценка техники подъема «полуелочкой» | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 61 | Учить торможению «плугом». Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 62 | Закрепить торможение плугом. Учебный норматив- 2км с применением изученных ходов. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 63 | Техника поворотов «переступанием». Совершенствовать торможение плугом. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |
| 64 | Совершенствовать торможение. прохождение дистанции 3км. без учета времени. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |

| | | |
|----|---|--|
| | | |
| 65 | Катание с горки. Техника торможения плугом. Оценка техники торможения «плугом». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |
| 66 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.Оценка техники попеременного двухшажного хода | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 67 | Совершенствовать технику изученных ходов. Учебный норматив- пройти дистанцию 3км. без У/В. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |
| 68 | Пройти 3км с переменной скоростью, с использованием изученных ходов. Оценка техники поворотов «переступанием». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом |

| | | |
|----|---|--|
| | | <p>спорта (лыжные гонки).</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> |
| 69 | Соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> |
| 70 | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).</p> |
| 71 | Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. Игра «Быстрый лыжник». | <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)</p> |
| 72 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты». | <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | | занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжная подготовка). |
| 73 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ _ ВОЛЕЙБОЛ (15 Ч). Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Игровые элементы. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол |
| 74 | <i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Легкая атлетика: беговые упражнения |
| 75 | Оценка техники выполнения стойки и передвижений. Подвижные игры с элементами волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол .Легкая атлетика: беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 76 | Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 77 | Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры |

| | | |
|----|---|--|
| | игры с элементами волейбола | в волейбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 78 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игры и игровые задания | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 79 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игры и игровые задания | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 80 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 81 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками. Игры и игровые задания с ограниченным числом | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Легкая атлетика: беговые упражнения. |

| | | |
|----|---|--|
| | игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 82 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 83 | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). |
| 84 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 85 | Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Легкая атлетика: беговые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы |

| | | |
|----|---|---|
| | | выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 86 | Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в мини-волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 87 | Оценка знаний правил игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 88 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (Ч). Техника безопасности во время занятий физической культурой. Учебный норматив- 60м. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 89 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 90 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 91 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 11-13 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |

| | | |
|----|---|---|
| | беговых шагов разбега (переход через планку) | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 92 | Кроссовый бег в медленном темпе до 15 мин. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 93 | Техника передачи эстафетной палочки. Контрольное тестирование: -метание мяча(150гр.) на дальность. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 94 | Контрольное тестирование: прыжок в длину с места. ОРУ на развитие выносливости. Контрольное тестирование- 1500м. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и |

| | | |
|----|---|---|
| | | самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 95 | Контрольное тестирование Челночный бег.3*10.. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), <u>Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</u> Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> |
| 96 | Основные способы плавания: кроль на спине. Упражнения для изучения техники плавания. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> |
| 97 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ _ ФУТБОЛ (6 Ч). Технические приёмы и тактические действия в футболе <i>Инструктаж по ТБ.</i> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности . Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол,</i> |
| 98 | Удар внутренней стороной стопы по мячу. Техника | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры |

| | | |
|-----|---|--|
| | ударов по воротам | в футбол, <i>мини-футбол</i> , |
| 99 | Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , |
| 100 | Контрольное тестирование Челночный бег.3*10.. Прыжки в длину с разбега. Техника ударов по мячу и остановка. Тактика игры в футбол. | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). . Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 101 | Ведение мяча (по прямой, с обводкой предметов). Правила игры в футбол. Контрольное тестирование: Бег 1000 м. Техника ведения мяча | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 102 | Техника индивидуальной защиты. Дом. задание на летние каникулы. Подвижные игры. | Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , |

5. Тематическое планирование по физической культуры для 6 класса

| № п/п | Тема урока | Содержание |
|-------|--|---|
| 1 | Легкая атлетика (15ч). Знания. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений . Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Бег на длинные и средние дистанции. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. |
| 2 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Закрепить старт с опорой на одну руку.. Низкий старт, стартовый разгон. Профилактике вредных привычек. Бег на короткие дистанции. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. |
| 3 | Совершенствовать технику высокого старта. Финиширование. Бег на короткие дистанции до 60 м. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) | Легкая атлетика: Беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 4 | <u>Контрольный норматив :</u> бег 30 м. Встречная эстафета. Бег на короткие дистанции. Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. |
| 5 | Прыжки в и высоту с разбега. <u>Контрольный норматив :</u> бег 60 м. Закрепление техники метания мяча. Бег на длинные дистанции в медленном темпе до 9 мин Высокий старт | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Прикладно - ориентированная физическая деятельность <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> |
| 6 | Основы туристской походов. «День здоровья» Техника безопасности при проведении туристических походов. Правила подготовки уч-ся к пешему походу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - тест | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |

| | | |
|----|--|--|
| 7 | Бег на длинные и средние дистанции. Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. Бег в медленном темпе до 10 мин. Бег на 1,5 км (мин, с)- тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 8 | Прыжок в длину с разбега 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.(тесты) | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. |
| 9 | Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега 5. <u>Контрольный норматив</u> -прыжок в длину с разбега на результат. | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. |
| 10 | Бег на средние дистанции. Метание мяча с разбега на дальность. Бег на 2 км (мин, с) - тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. |
| 11 | Полоса препятствий. Закрепление техники прыжков в длину с места. <u>Контрольный норматив</u> -метание мяча в цель | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча, беговые упражнения. |
| 12 | Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Спортивная ходьба. Преодоление полосы препятствий. Техника челночного бега 3x10. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 13 | Комплекс физкультпауз (физкультминуток). Полоса препятствий.. <u>Контрольный норматив</u> -прыжок в длину с места. | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 14 | Тактика бега на средние дистанции. Бег 500м, 1000м. <u>Контрольный норматив</u> -метание мяча на дальность | Легкая атлетика: беговые упражнения, упражнения в метании малого мяча. |
| 15 | Элементы релаксации и аутотренинга <u>Контрольный норматив:</u> техника челночного бега 3x10. Правила соревнований по Л/А. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 16 | БАСКЕТБОЛ (16ч). | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время |

| | | |
|----|---|--|
| | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности и современности. Развитие координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе | занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры древности и современности. Развитие координационных способностей. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
| 18 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе, Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
| 19 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе, Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. |
| 20 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 21 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 22 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Основные правила игры в баскетбол. Остановка в два шага. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 23 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Основные правила игры в баскетбол. Остановка в два шага. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 24 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Вырывание мяча. Техника ведения мяча. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по баскетбол (мини-баскетболу). | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 25 | Технические приёмы и тактические действия в | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в |

| | | |
|----|--|--|
| | баскетболе Вырывание мяча. Техника ведения мяча. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по баскетбол (мини-баскетболу). | баскетбол |
| 26 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Передача одной рукой от плеча. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 27 | Бросок после ведения. Сочетание приемов ловли, передачи, ведения и броска. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 28 | Бросок одной рукой от плеча с места. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 29 | Контрольный норматив: Оценка знаний правил игры в Б/б. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 30 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 31 | Совершенствование и закрепление пройденного материала. Профилактика вредных привычек. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол |
| 32 | ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18ч). Техника безопасности на уроках гимнастики. . Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение акробатических элементов V класса. Развитие гибкости. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. |
| 33 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, <i>перевороты</i>) Учить кувырку назад в группировке. Гимнастические упражнения. Совершенствовать кувырки вперёд. Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи,) Опорный прыжок ноги врозь. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. |

| | | |
|----|--|---|
| 34 | Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату. Комплекс физкультпауз (физкультминутки), | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Техника выполнения «Мост» из положения стоя. Повторить стойку на лопатках перекатом назад. | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 36 | Лазанье по канату в два ,три приема. Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках. | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 37 | Совершенствовать лазание по канату. «Мост» из положения стоя (Д). Разучить акробатическое соединение. Комбинации на спортивных снарядах. (брусья). Опорный прыжок «ноги врозь» | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 38 | КУ – наклон вперёд сидя на полу. Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 39 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами. | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 40 | Олимпийские игры древности и современности. Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание. Лазанья по канату. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, | История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> Акробатические упражнения и комбинации |

| | | |
|----|---|---|
| | <i>перевороты)</i> | |
| 41 | Лазание по канату в два-три приёма. Составление акробатических связок из освоенных элементов. Элементы релаксации и аутотренинга. | Акробатические упражнения и комбинации |
| 42 | Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату. Гимнастические упражнения . Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)-высокая перекладина. | Акробатические упражнения и комбинации |
| 43 | Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом. Комбинации на спортивных снарядах. (брусья). | Акробатические упражнения и комбинации |
| 44 | Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты. Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. высокая перекладина. | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. |
| 45 | Профилактике вредных привычек .Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами. Лазанье по канату. | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 46 | Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 47 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы. Подтягивание | Акробатические упражнения и комбинации. |
| 48 | Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса | Акробатические упражнения и комбинации. |

| | | |
|----|---|--|
| | препятствий. . Комбинации на спортивных снарядах. (перекладина)). | |
| 49 | Знания. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Комбинация 1. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). | Акробатические упражнения и комбинации. Правила закаливания организма. Самонаблюдение и самоконтроль. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 50 | Лыжная подготовка (21ч). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки . Учить одновременный бесшажный ход. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа Прохождение дистанции до 1000м. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 51 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, торможений Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить попеременно -двухшажные ходы. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 52 | Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 53 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Техника поворотов «переступанием». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 54 | Основные способы передвижения на лыжах техника | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |

| | | |
|----|--|---|
| | выполнения спусков и подъемов, поворотов. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 120м. Закрепление техника поворотов «переступанием». | |
| 55 | Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м. Оценка техники одновременного бесшажного хода | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 56 | Учить подъёму «полуёлочкой» на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | Лыжные гонки: подъемы, спуски. |
| 57 | Закрепить подъём «полуёлочкой» на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью. Повороты на месте. | Лыжные гонки: подъемы, спуски. |
| 58 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью. Оценка техники подъема «полуелочкой» | Лыжные гонки: подъемы, спуски. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 59 | Учить торможению «плугом». Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | Лыжные гонки: подъемы, спуски. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 60 | Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов. Т | Лыжные гонки: подъемы, спуски. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 61 | Ходьба на лыжах 1км-тестТехника поворотов «переступанием». Совершенствовать торможение плугом. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворотов, торможение. |
| 62 | Совершенствовать торможение. Прохождение дистанции 2,5км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника торможения. |
| 63 | Ходьба на лыжах 2 км. Катание с горки. Техника торможения плугом. Оценка техники торможения | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Техника поворотов, торможение. |

| | | |
|----|---|---|
| | «плугом». | |
| 64 | Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами, спуски и подъемы. |
| 65 | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км(без учета времени.). Оценка техники попеременного двухшажного хода. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 66 | Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов. Оценка техники поворотов «переступанием». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами ,повороты. |
| 67 | Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) - тест | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 68 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 69 | Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости. Игра «Быстрый лыжник». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способам, повороты на лыжах.. |
| 70 | Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.(без учета времени)-тест. Игра «Шире шаг», «Накаты». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способам |
| 71 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- ВОЛЕЙБОЛ (13ч). Знания. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Олимпийские игры древности и современности. | История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> <i>Современные Олимпийские игры.</i> |
| 72 | Инструктаж по ТБ . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Технические приёмы и тактические действия в волейболе | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: волейбол |

| | | |
|----|--|---|
| 73 | Оценка техники выполнения стойки и передвижений. Подвижные игры с элементами волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 74 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 75 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по волейболу. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 76 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по волейболу. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 77 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 78 | Технические приёмы и тактические действия волейболиста. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игры по правилам. |
| 79 | Технические приёмы и тактические действия волейболиста. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 80 | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игры по правилам. |

| | | |
|----|--|---|
| 81 | Технические приёмы и тактические действия волейболе Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игры по правилам. |
| 82 | Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в мини-волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игры по правилам. |
| 83 | Оценка знаний правил игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Игры по правилам. |
| 84 | Легкая атлетика (13ч). Техника безопасности во время занятий физической культурой | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. |
| 85 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Бег на короткие дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 86 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Легкая атлетика : прыжковые упражнения. |
| 87 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Легкая атлетика : прыжковые упражнения. |
| 88 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку). Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Кросс на 3 км по пересеченной местности(без учета времени)-тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 89 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку). Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Кросс на 3 км по пересеченной местности(без учета | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |

| | | |
|----|--|---|
| | времени)-тест. | |
| 90 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку). Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Кросс на 3 км по пересеченной местности(без учета времени)-тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 91 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».. Бег на длинные и средние дистанции | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».. Бег на длинные и средние дистанции | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения |
| 93 | Эстафетный бег с этапом до 50м. ОРУ на развитие выносливости. Бег на 2 км без учета времени. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. |
| 94 | Эстафетный бег с этапом до 50м. ОРУ на развитие выносливости. Бег на 2 км без учета времени. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. |
| 95 | Кроссовый бег в медленном темпе до 15 мин. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу.- тест | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i> <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 96 | .Эстафетный бег. Контрольное тестирование бег-30,60 м Сгибание и разгибание рук в упоре на полу. (дев) | Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 97 | ФУТБОЛ (6ч). Инструктаж по ТБ. Технические приёмы и тактические действия в футболе. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. |
| 98 | Контрольное тестирование Подтягивание из виса на | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки,</i> |

| | | |
|-----|---|--|
| | <p>высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)<u>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</u> Технические приёмы и тактические действия в футболе. Удар внутренней стороной стопы по мячу. Техника ударов по воротам</p> | <p><i>выполняемые разными способами в разных условиях.</i> Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта спортивные игры(мини-футбол). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> |
| 99 | <p>Технические приёмы и тактические действия в футболе. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча. Бег 1500 м-тест.</p> | <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>,</p> |
| 100 | <p>Контрольное тестирование Бег 1000м Прыжки в длину с разбега с места. Технические приёмы и тактические действия в футболе .Техника ударов по мячу и остановка. Тактика игры в футбол. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по футболу (мини-футболу) .</p> | <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, Правила спортивных игр мини-футбол.</p> |
| 101 | <p>Контрольное тестирование Бег 2000м Ведение мяча (по прямой, с обводкой предметов). Правила игры в футбол. Основные способы плавания: кроль на спине.</p> | <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Правила спортивных игр мини-футбол. <i>Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> |
| 102 | <p>Контрольное тестирование: Метание мяча(150гр.) на дальность. Челночный бег.3*10. Техника ведения мяча Техника индивидуальной защиты.</p> | <p>Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. беговые упражнения Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i>, Правила спортивных игр мини-футбол. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> |

6. Тематическое планирование по физической культуре для 7 класса.

| № п/п | Тема урока | Содержание |
|----------|--|--|
| 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15ч). Техника безопасности во время занятий физической культурой. Освоение техники низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин. Основные этапы развития физической культуры в России. Прыжки в длину с разбега. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Физическая культура в современном обществе. |
| 2 | Закрепление техники низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции. Спортивная ходьба. Многоскоки. Бег на средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> |
| 3 | Спортивная ходьба. Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места и с разбега. Бег 5мин. с ускорениями. Барьерный, бег. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)-девочки. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 4 | Эстафетный бег Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. Бег на короткие дистанции (60м). Метание малого мяча на дальность с разбега -тесты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 5 | Эстафетный бег Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. Бег на короткие дистанции (60м). Метание малого мяча на дальность с разбега -тесты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 6 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Эстафетный бег, Старт с последующим ускорением. Наклон вперед из | Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |

| | | |
|----|--|--|
| | положения стоя с прямыми ногами на полу-тест. | |
| 7 | «День здоровья» Техника безопасности , при проведении туристических походов. Правила подготовки уч-ся к пешему походу. Спортивная ходьба Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение пеших туристических походов. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i> |
| 8 | Бег средние и длинные дистанции. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м.- тестирование | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 9 | Бег средние и длинные дистанции. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м.- тестирование | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 10 | Эстафетный бег, Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 8мин. с ускорениями до 100м. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 11 | Спортивная ходьба. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 100м. Спортивная ходьба | Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях</i> |
| 12 | Барьерный бег. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (тест). Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Кроссовый бег. Прыжки в высоту с разбега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча. , |
| 13 | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка Техника метания мяча с | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, |

| | | |
|----|--|---|
| | разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | ловкости). Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча, беговые упражнения. |
| 14 | Техника длительного бега. Правила соревнований по Л/А. Прыжки в длину с разбега. Барьерный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)-тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 15 | Техника длительного бега. Правила соревнований по Л/А. Прыжки в длину с разбега. Барьерный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)-тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 16 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ (16ч)) Инструктаж ТБ. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Технические приемы и тактические действия в баскетболе | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 17 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила игры в баскетбол, судейские жесты Ловля и передача мяча, ведение мяча | Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техника движений и ее основные показатели. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 18 | Развитие скоростной выносливости Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта баскетбола. |
| 19 | Развитие скоростной выносливости Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, |

| | | |
|----|--|--|
| | | ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта баскетбола. |
| 20 | Правила ТБ по спортивным играм. Совершенствование действий в защите и нападении | Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 21 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе Обучение ведению мяча с изменением направления. Броски мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 22 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе Обучение ведению мяча с изменением направления. Броски мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 23 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча Обучение броскам мяча в кольцо после ведения | Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 24 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча Обучение броскам мяча в кольцо после ведения | Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 25 | Совершенствование тактических действий. Перехват мяча | Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 26 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование действий в нападении | Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 27 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование действий в нападении | Правила спортивных игр. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе |
| 28 | Совершенствование игры баскетбол. Развитие координации | Игра по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 29 | Совершенствование игры баскетбол. Развитие координации | Игра по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |

| | | |
|----|---|--|
| 30 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Судейские жесты. Учебная игра. Совершенствование действий в защите и нападении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Игра по правилам |
| 31 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Судейские жесты. Учебная игра. Совершенствование действий в защите и нападении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Игра по правилам |
| 32 | ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18Ч) Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, прыжки, упоры, перевороты). Элементы релаксации и аутотренинга. Техника безопасности на уроках гимнастики. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики акробатические упражнения и комбинации. |
| 33 | Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, переворот Кувырки вперед и назад. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Лазанье по канату в два приема. | Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения и комбинации. <i>Прикладная физическая подготовка: лазание, Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазанье по канату в три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)- тестирование. | Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.. <i>Прикладная физическая подготовка: лазание, Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Лазание по канату. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Прикладная физическая подготовка: лазание,</i> |
| 36 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж | Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.. <i>Спорт и спортивная</i> |

| | | |
|----|---|---|
| | опускание вперед в вис присев. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (Д)-тест. | <i>подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 37 | Акробатическая комбинация стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) Опорные прыжки. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- тестирование. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации. |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, переворот) Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий .Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации. <i>Прикладная физическая подготовка: лазание, Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> |
| 39 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, соскоки Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.. |
| 40 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату | <i>. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</i> Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации. <i>Прикладная физическая подготовка: лазание,</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки.), |
| 41 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Гимнастические упражнения . Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки)-перекладина | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки.), перекладина |
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий Акробатическая комбинация Гимнастические упражнения. Комбинации на спортивных снарядах . Опорный прыжок. | <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Гимнастика с основами акробатики: гимнастические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки.), |

| | | |
|----|--|--|
| 43 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки.), Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. |
| 44 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-тест. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 45 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)-тестирование | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки.). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 46 | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | <i>Прикладная физическая подготовка: лазание. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> |
| 47 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).</i> Гимнастические упражнения и комбинации |
| 48 | Соединение из 3-4 элементов. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Самонаблюдение и самоконтроль. Организация досуга средствами физической культуры. |
| 49 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Учёт – | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Гимнастические упражнения и комбинации на |

| | | |
|----|--|---|
| | подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Опорные прыжки. | спортивных снарядах (опорные прыжки.).). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 50 | НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА (5 Ч), Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Элементы техники национальных видов спорта. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия</i> |
| 51 | Основные правила соревнований. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 52 | Элементы техники национальных видов спорта. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Элементы техники национальных видов спорта | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. |
| 53 | Элементы техники национальных видов спорта. Развитие координации. П/И «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах». | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 54 | Подвижные игры с элементами борьбы «Борьба за мяч» Развитие силовых способностей Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 55 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21Ч), Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |

| | | |
|----|--|--|
| | торможений. Скользящий шаг без палок и с палками. | |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» Торможение «упором». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, торможения. |
| 58 | Повороты переступанием на месте Спуски в низкой и основной стойке | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).</i> |
| 60 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) месте. Спуски в низкой и основной стойке. Торможение «плугом» | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, торможения. |
| 61 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы |
| 62 | Основные способы передвижения на лыжах. Торможение и повороты упором. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты, торможения |
| 63 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Бег на лыжах на 3 км –тестирование. | <i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 64 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 65 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Бег на лыжах на 4 км | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 66 | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений. Прохождение дистанции до 5000 м. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |

| | | |
|----|--|---|
| | (мин,с) юноши-тест. | |
| 67 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |
| 68 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 69 | Коньковый ход. Эстафеты | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 70 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | <i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности.</i> |
| 71 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 72 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 73 | Основные способы передвижения на лыжах . Торможение и повороты упором. Соблюдением режимов физической нагрузки | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль |
| 74 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 75 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – ВОЛЕЙБОЛ (9 Ч), Простейшие приемы самомассажа. <i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 76 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила и организация волейбола. Перемещение в стойке. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

| | | |
|----|---|---|
| 77 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 78 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 79 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 80 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры) волейбол. |
| 81 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Судейские жесты. Игровые задания. | Правила спортивных игр. Игры по правилам |
| 82 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры) волейбол. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры волейбол. |
| 83 | Совершенствование техники игры в волейбол. Обобщение тем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 84 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (13 Ч), Техника безопасности во время занятий физической культурой. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Прыжок в длину с | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |

| | | |
|----|---|--|
| | места - тестирование | |
| 85 | Бег на средние и длинные дистанции Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения |
| 86 | Бег на средние и длинные дистанции Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения |
| 87 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 88 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» . Спортивная ходьба. | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 3000м. без учета времени – тест. | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 90 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 3000м. без учета времени – тест. | Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 91 | Контрольное тестирование бег 30,60 Эстафетный бег с этапом до 50м. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: прыжковые упражнения |
| 92 | Контрольное тестирование бег 30,60 Эстафетный бег с этапом до 50м. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: прыжковые упражнения |
| 93 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Кроссовый бег в медленном темпе до 15 мин. Метание малого мяча с (150гр)-тестирование. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.. Легкая атлетика Упражнения в метании малого мяча, беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная</i> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <i>подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 94 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Кроссовый бег в медленном темпе до 15 мин. Метание малого мяча с (150гр)-тестирование. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.. Легкая атлетика Упражнения в метании малого мяча, беговые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 95 | Барьерный бег. Эстафеты с предметами. Контрольное тестирование Метание малого мяча на дальность и в цель. Челночный бег.3*10. | Легкая атлетика :беговые упражнения, упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 96 | Барьерный бег. Эстафеты с предметами. Контрольное тестирование Метание малого мяча на дальность и в цель. Челночный бег.3*10. | Легкая атлетика :беговые упражнения, упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 97 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ФУТБОЛ (6 Ч) Технические приемы и тактические действия в футболе Инструктаж по ТБ. История игры и ее значение. Основные правила соревнований. Остановка катящегося мяча. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> . Физическая культура в современном обществе. Правила спортивных игр. |
| 98 | Контрольное тестирование :подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) –мальчики .Сгибание разгибание туловища –девочки. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Технические приемы и тактические действия в футболе. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> . |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Удар носком. Вбрасывание из-за боковой линии. Основные способы плавания: кроль на груди | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> . <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> |
| 100 | Контрольное тестирование Прыжки в длину и высоту с разбега с места Удар серединой лба мячом на месте. Ведение мяча в различных направлениях и скоростью. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> . |
| 101 | Плавательные упражнения. Имитационные движения | <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и</i> |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>для освоения техники плавания способом кроль на груди, брасс.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> | <p><i>скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i></p> |
| 102 | <p>Контрольное тестирование бег 1000м. Основные способы плавания: кроль на груди ,спине Обобщение и совершенствование изученного материала.</p> | <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Легкая атлетика: беговые упражнения. Оценка эффективности занятий. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> |

7. Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

| № п/п | Тема урока | Содержание |
|-------|---|--|
| 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч) Техника безопасности во время занятий физической культурой. Освоение техники низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин. Основные этапы развития физической культуры в России. Прыжки в длину с разбега. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Физическая культура в современном обществе. |
| 2 | Закрепление техники низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции. Спортивная ходьба. Многоскоки. Бег на средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 3 | Спортивная ходьба. Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места и с разбега. Бег 5мин. с ускорениями. Барьерный, бег. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)-девочки. | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 4 | Спортивная ходьба. Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет - прыжок в длину с места и с разбега. Бег 5мин. с ускорениями. Барьерный, бег. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)-девочки. | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 5 | Эстафетный бег Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6 мин. Бег на короткие дистанции (60м). Метание малого мяча на дальность с разбега -тесты. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 6 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Эстафетный бег, Старт с последующим ускорением. Наклон вперед из | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |

| | | |
|----|--|--|
| | положения стоя с прямыми ногами на полу-тест. | |
| 7 | «День здоровья» Техника безопасности. при проведении туристических походов. Правила подготовки уч-ся к пешему походу. Спортивная ходьба Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. |
| 8 | Бег средние и длинные дистанции. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м.- тестирование | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 9 | Бег средние и длинные дистанции. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60м.- тестирование | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 10 | Эстафетный бег, Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 8мин. с ускорениями до 100м. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 11 | Спортивная ходьба. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 100м. Спортивная ходьба | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.</i> |
| 12 | Спортивная ходьба. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 100м. Спортивная ходьба | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.</i> |
| 13 | Барьерный бег. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (тест). Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Кроссовый бег. Прыжки в высоту с разбега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 14 | Контроль за индивидуальным физическим развитием и | Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений для |

| | | |
|----|--|---|
| | физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Техника метания мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. | оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. |
| 15 | Техника длительного бега. Правила соревнований по Л/А. Прыжки в длину с разбега. Барьерный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)-тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Организация досуга средствами физической культуры. |
| 16 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ (16 Ч), Инструктаж ТБ. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Технические приемы и тактические действия в баскетболе | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 17 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила игры в баскетбол, судейские жесты Ловля и передача мяча, ведение мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 18 | Развитие скоростной выносливости Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 19 | Правила ТБ по спортивным играм. Совершенствование действий в защите и нападении | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 20 | Правила ТБ по спортивным играм. Совершенствование действий в защите и нападении | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 21 | Технические приемы и тактические действия в | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в |

| | | |
|----|--|--|
| | баскетболе Обучение ведению мяча с изменением направления. Броски мяча | баскетболе. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 22 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча Обучение броскам мяча в кольцо после ведения | Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 23 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча Обучение броскам мяча в кольцо после ведения | Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 24 | Совершенствование тактических действий. Перехват мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 25 | Совершенствование тактических действий. Перехват мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 26 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование действий в нападении | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 27 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование действий в нападении | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. |
| 28 | Совершенствование игры баскетбол. Развитие координации | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 29 | Совершенствование игры баскетбол. Развитие координации | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 30 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Судейские жесты. Учебная игра. Совершенствование действий в защите и нападении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

| | | |
|----|--|--|
| 31 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Судейские жесты. Учебная игра. Совершенствование действий в защите и нападении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 32 | ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (18 Ч) Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, прыжки, упоры, перевороты). Элементы релаксации и аутотренинга. Техника безопасности на уроках гимнастики. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |
| 33 | Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, переворот Кувырки вперед и назад. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Лазанье по канату в два приема. | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,)</i> Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазанье по канату в три приема. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)- тестирование. | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации.,) Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Лазание по канату. | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации.,) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, |
| 36 | Из виса на через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (Д)-тест. | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации.,) Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, |
| 37 | Акробатическая комбинация стойка на голове и руках | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения |

| | | |
|----|---|---|
| | (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) Опорные прыжки. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу- тестирование. | и комбинации..) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов труду и обороне».</i> <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,)</i> |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, переворот) Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий .Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации..) <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,)</i> |
| 39 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, соскоки Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации..) Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
| 40 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,) <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание,</i> |
| 41 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Гимнастические упражнения . Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки)-перекладина | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |

| | | |
|----|--|--|
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий Акробатическая комбинация Гимнастические упражнения. Комбинации на спортивных снарядах . Опорный прыжок. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> |
| 43 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки,) Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). |
| 44 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)-тест. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 45 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)-тестирование | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</i> |
| 46 | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание.</i> Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> |
| 47 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Учёт техники | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).</i> |

| | | |
|----|--|---|
| | длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | Акробатические упражнения и комбинации |
| 48 | Соединение из 3-4 элементов. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Акробатические упражнения и комбинации. Игры по правилам. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Современное представление о физической культуре (основные понятия) |
| 49 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Опорные прыжки. | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. |
| 50 | ЭЛЕМЕНТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР (5 Ч), Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Элементы техники национальных видов спорта. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 51 | Основные правила соревнований. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Игры по правилам. |
| 52 | Элементы техники национальных видов спорта. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Элементы техники национальных видов спорта | Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. |
| 53 | Элементы техники национальных видов спорта. | Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Самонаблюдение и |

| | | |
|----|--|--|
| | Развитие координации. П/И «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах». | самоконтроль. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 54 | Подвижные игры с элементами борьбы «Борьба за мяч» Развитие силовых способностей Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> |
| 55 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 Ч), Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов, торможений. Скользящий шаг без палок и с палками. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» Торможение «упором». | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 58 | Повороты переступанием на месте Спуски в низкой и основной стойке | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки) <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> |
| 60 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |

| | | |
|----|---|--|
| 61 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) месте Спуски в низкой и основной стойке. Торможение «плугом» | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| 62 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| 63 | Основные способы передвижения на лыжах. Торможение и повороты упором. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Бег на лыжах на 3 км –тестирование. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки) <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 64 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 65 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Бег на лыжах на 4 км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| 66 | Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений. Прохождение дистанции до 5000 м. (мин,с) юноши-тест. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения |
| 67 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. |
| 68 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 69 | Коньковый ход. Эстафеты. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |

| | | |
|----|--|---|
| | | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. |
| 70 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. |
| 71 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 72 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. |
| 73 | Основные способы передвижения на лыжах . Торможение и повороты упором. Соблюдением режимов физической нагрузки. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). |
| 74 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). |
| 75 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ _ ВОЛЕЙБОЛ (12 Ч), Простейшие приемы самомассажа. <i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. |
| 76 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности Правила и организация волейбола. Перемещение в стойке. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 77 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча у сетки и в прыжке через | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. |

| | | |
|----|--|---|
| | сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | |
| 78 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. |
| 79 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 80 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> Правила спортивных игр. Игры по правилам. |
| 81 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 82 | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 83 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Судейские жесты. Игровые задания. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол Правила спортивных игр. Игры по правилам. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности;</i> |
| 84 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол |

| | | |
|----|---|---|
| 85 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол |
| 86 | Совершенствование техники игры в волейбол. Обобщение тем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры . | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.</i> |
| 87 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 Ч), Техника безопасности во время занятий физической культурой. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Прыжок в длину с места – тестирование. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Физическая культура в современном обществе. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 88 | Бег на средние и длинные дистанции Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 89 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Прыжковые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 90 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). | Прыжковые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 91 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку). Спортивная ходьба. | Прыжковые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших |

| | | |
|----|--|--|
| | | функциональных проб). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 92 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 3000м. без учета времени. | Прыжковые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 93 | Контрольное тестирование бег 30,60 Эстафетный бег с этапом до 50м. ОРУ. Прыжок в длину с разбега . | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 94 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Кроссовый бег в медленном темпе до 15 мин. Метание малого мяча с (150гр)-тестирование. | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 95 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Кроссовый бег в медленном темпе до 15 мин. Метание малого мяча с (150гр)-тестирование. | Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 96 | Барьерный бег. Эстафеты с предметами. Контрольное тестирование Метание малого мяча на дальность и в цель. Челночный бег.3*10. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> |
| 97 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ _ ФУТБОЛ (6 Ч), Технические приемы и тактические действия в футболе <i>Инструктаж по ТБ.</i> История игры и ее значение. Основные правила соревнований. Остановка катящегося мяча. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, Правила спортивных игр. |
| 98 | Контрольное тестирование: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) –мальчики. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> Спортивные |

| | | |
|-----|---|--|
| | 98Сгибание разгибание туловища –девочки. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Технические приемы и тактические действия в футболе. | игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , |
| 99 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Удар носком. Вбрасывание из-за боковой линии. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , Игры по правилам. |
| 100 | Контрольное тестирование -прыжки в длину и высоту с разбега с места Удар серединой лба на месте. Ведение мяча в различных направлениях и скоростью. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , Игры по правилам. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> |
| 101 | Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способом кроль на груди, брасс. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , Игры по правилам. |
| 102 | Контрольное тестирование -бег 1000м.Основные способы плавания: кроль на груди ,спине Обобщение и совершенствование изученного материала. | <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i> |

8. Тематическое планирование по физической культуры для 9 класса

| №п/п | Тема урока | Содержание |
|------|---|---|
| 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 Ч) Техника безопасности во время занятий физической культурой. Освоение техники низкого старта и стартовый разгон. Бег 2 мин. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжки в длину с разбега. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения |
| 2 | Прыжки в длину с разбега, Закрепление техники низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции. Спортивная ходьба. Бег на средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 3 | Прыжки в длину с разбега, Закрепление техники низкого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции. Спортивная ходьба. Бег на средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях;</i> |
| 4 | Спортивная ходьба .Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учѐг - прыжок в длину с места и с разбега. Бег 5мин. с ускорениями. Барьерный, бег. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)-девочки. | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 5 | Эстафетный бег Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность с разбега-тест.. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 6 | Эстафетный бег Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча на дальность с разбега-тест.. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |

| | | |
|----|---|---|
| 7 | Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м. Эстафетный бег, Старт с последующим ускорением. Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу-тест (девочки) Прыжки в высоту с разбега. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 8 | «День здоровья» Техника безопасности при проведении туристических походов. Правила подготовки уч-ся к пешему походу. Спортивная ходьба Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |
| 9 | Бег средние и длинные дистанции Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. Барьерный, бег. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>преодоление препятствий разной сложности</i> ; Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 10 | Бег средние и длинные дистанции Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м. Барьерный, бег. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>преодоление препятствий разной сложности</i> ; Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 11 | Эстафетный бег, Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 8мин. с ускорениями до 100м. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. |
| 12 | Спортивная ходьба. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Прикладная физическая</i> |

| | | |
|----|--|---|
| | аппарата регулирования массы тела и формирования телосложения.. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 100м. Спортивная ходьба | <i>подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата,</i> |
| 13 | Барьерный, бег .Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин. Кроссовый бег. Прыжки в высоту с разбега. | <i>Преодоление препятствий разной сложности. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча</i> |
| 14 | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 15 | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Техника длительного бега. Развитие выносливости. Правила соревнований по Л/А Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с места. Барьерный, бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)-тест. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Преодоление препятствий разной сложности.</i> Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом (легкая атлетика). |
| 16 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ _ БАСКЕТБОЛ (16Ч) Инструктаж ТБ ИОТ 21-2014. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
| 17 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ¹ Правила игры в баскетбол, судейские жесты Ловля и передача мяча, ведение мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

| | | |
|----|--|--|
| 18 | Развитие скоростной выносливости Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). . Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол |
| 19 | Развитие скоростной выносливости Ведение мяча. Игра по упрощённым правилам баскетбола. | Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). . Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол |
| 20 | Правила ТБ Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по баскетбол (мини-баскетболу).Совершенствование действий в защите и нападении | Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол |
| 21 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Обучение ведению мяча. с изменением направления .Броски мяча Специальная подготовка: Баскетбол: действие нападающих против защитника. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Специальная физическая подготовка. |
| 22 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе Обучение ведению мяча. с изменением направления .Броски мяча Специальная подготовка: Баскетбол: действие нападающих против защитника. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Специальная физическая подготовка. |
| 23 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча Обучение броскам мяча в кольцо после ведения | Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
| 24 | Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча Обучение броскам мяча в кольцо после ведения | Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |

| | | |
|----|---|--|
| 25 | Совершенствование тактических действий. Перехват мяча | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. |
| 26 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование действий в нападении Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу) | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.. Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
| 27 | Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Совершенствование действий в нападении Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу) | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.. Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
| 28 | Совершенствование игры баскетбол. Развитие координации | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 29 | Совершенствование игры баскетбол. Развитие координации | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). |
| 30 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе Судейские жесты. Учебная игра Совершенствование действий в защите и нападении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
| 31 | Технические приемы и тактические действия в баскетболе Судейские жесты. Учебная игра Совершенствование действий в защите и нападении. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
| 32 | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 Ч), Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, переворот. Элементы релаксации и аутотренинга. Техника безопасности на уроках гимнастики . | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. |

| | | |
|----|---|--|
| | | Акробатические упражнения и комбинации |
| 33 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Кувырки в перед и назад. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Лазанье по канату в два приема. | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).</i> |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры, соскоки Лазанье по канату в три приема. Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, перевороты) .Гимнастическая полоса препятствий | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. ; передвижение в висах и упорах.</i> |
| 35 | Акробатические упражнения и комбинации.(кувырки, прыжки, упоры, переворот) Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д). Лазание по канату. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры дыхания и кровообращения</i> |
| 36 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. ОРУ на развитие координации движений. | Акробатические упражнения и комбинации. <i>Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</i> |
| 37 | Акробатическая комбинация стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д) Опорные прыжки. Лазание по канату | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |

| | | |
|----|--|--|
| | | упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Общефизическая подготовка. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание.</i> |
| 38 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, прыжки, упоры, переворот). Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. Общефизическая подготовка. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).</i> |
| 39 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д) | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
| 40 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Лазание по канату | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Прикладная физическая</i> |

| | | |
|----|---|--|
| | | <i>подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание.</i> |
| 41 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Гимнастические упражнения . Комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, соскоки)-перекладина | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Акробатические упражнения и комбинации. |
| 42 | Гимнастическая полоса препятствий Акробатическая комбинация Гимнастические упражнения . Комбинации на спортивных снарядах (висы. упоры, соскоки)-перекладина. Опорный прыжок. | Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
| 43 | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д) Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). |
| 44 | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание.</i> |
| 45 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Гимнастическая полоса препятствий. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), |

| | | |
|----|--|--|
| | Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. | упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> |
| 46 | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> |
| 47 | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. | <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата.</i> <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата</i> |
| 48 | Соединение из 3-4 элементов. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ¹ . | Акробатические упражнения и комбинации. Игры по правилам. Организация досуга средствами физической культуры. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> |
| 49 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. Опорные прыжки. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> <i>преодоление препятствий разной сложности; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Общефизическая подготовка. |
| 50 | ЭЛЕМЕНТЫ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР, (5 Ч) | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы |

| | | |
|----|--|--|
| | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Элементы техники национальных видов спорта. | двигательной (физкультурной) деятельности <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 51 | Основные правила соревнований. Захваты рук и туловища; освобождение от захватов | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игры по правилам. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</i> |
| 52 | Элементы техники национальных видов спорта. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Элементы техники национальных видов спорта</i> |
| 53 | Элементы техники национальных видов спорта. Развитие координации. П/И «Бой кенгуру», «Пятнашки в парах». | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игры по правилам</i> |
| 54 | Подвижные игры с элементами борьбы «Борьба за мяч» Развитие силовых способностей Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игры по правилам</i> |
| 55 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 Ч) Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами |
| 56 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений Скользящий шаг без палок и с палками. Спуски и подъемы. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 57 | Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой» Торможение «упором.» | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 58 | Повороты переступанием на месте Спуски в низкой и основной стойке | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения, преодоление препятствий разной сложности;</i> |

| | | |
|----|---|--|
| 60 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |
| 61 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) месте Спуски в низкой и основной стойке. Торможение «плугом» | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 62 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 63 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения поворотов ,торможений .Торможение и поворот упором | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 64 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения, преодоление препятствий разной сложности;</i> |
| 65 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 66 | Спуски и повороты. Коньковый ход. Бег на лыжах на 3 км (мин, с). Бег на лыжах на 5 км (мин, с)-юноши.(тест). | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 67 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором . | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 68 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общефизическая |

| | | |
|----|--|---|
| | | подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). |
| 69 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 70 | Коньковый ход. Эстафеты | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 71 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения, преодоление препятствий разной сложности;</i> |
| 72 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 73 | Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 74 | Основные способы передвижения на лыжах техника выполнения спусков и подъемов, поворотов ,торможений Торможение и поворот упором | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| 75 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 76 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ - ВОЛЕЙБОЛ (12 Ч) Простейшие приемы самомассажа. <i>Инструктаж по ТБ ИОТ 21-2014.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты Технические приемы и тактические действия в волейболе. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе.. |
| 77 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. |

| | | |
|----|---|--|
| | деятельности Правила и организация волейбола. Перемещение в стойке. | Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). |
| 78 | Технические приемы и тактические действия в волейболе, Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. |
| 79 | Технические приемы и тактические действия в волейболе, Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. |
| 80 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Игры по правилам .Организация досуга средствами физической культуры. |
| 81 | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Игры по правилам. Организация досуга средствами физической культуры. |
| 82 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований волейболу. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Игры по правилам. Организация досуга средствами физической культуры. |
| 83 | Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). |
| 84 | Специальная подготовка: Волейбол прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола. Судейские жесты. Игровые задания. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по волейболу. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Игры по правилам. Правила спортивных игр. |
| 85 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта(спортивные игры). |

| | | |
|----|---|--|
| 86 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении в зоне. Игра в защите. Технические приёмы и тактические действия в волейболе. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта(спортивные игры). |
| 87 | Совершенствование техники игры в волейбол. Обобщение тем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры .Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейболе. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</i> |
| 88 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 Ч), Техника безопасности во время занятий физической культурой. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| 89 | Бег на средние и длинные дистанции Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> |
| 90 | Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Кроссовый бег, | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 91 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. |

| | | |
|----|--|--|
| | через планку). Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). |
| 92 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» (переход через планку). Спортивная ходьба. Спортивная ходьба .Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). |
| 93 | Контрольное тестирование :бег 30,60 м. Прыжки в длину и высоту с разбега, Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».Барьерный, бег. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> |
| 94 | Контрольное тестирование Прыжки в длину и высоту с разбега с места. Эстафетный бег с этапом до 50м. ОРУ на развитие выносливости. Метание малого мяча | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> . Упражнения в метании малого мяча. |
| 95 | Комплексы упражнений для профилактики регулирования массы тела и формирования телосложения. Кроссовый бег в медленном темпе до | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, |

| | | |
|-----|---|--|
| | 15 мин. Метание малого мяча на месте .с разбега. Контрольное тестирование Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> . . Упражнения в метании малого мяча. |
| 96 | Контрольное тестирование. Метание малого мяча на дальность и в цель. Челночный бег.3*10. Барьерный, бег Эстафетный бег, . Основные способы плавания: кроль на груди ,спине .Имитационные упражнения | Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> . . Упражнения в метании малого мяча. |
| 97 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ (6 Ч) Технические приёмы и тактические действия в футболе <i>Инструктаж по ТБ ИОТ 21-2014</i> . История игры и её значение. Основные правила соревнований. Остановка летящего мяча. Командные (игровые) виды спорта Правила соревнований по футболу (мини-футболу) | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Правила спортивных игр. Игры по правилам. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , |
| 98 | Контрольное тестирование бег-1000 м. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Технические приёмы и тактические действия в футболе. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</i> . |
| 99 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности ¹ Удар носком. Вбрасывание из-за боковой линии. Командные (игровые) виды спорта .Правила соревнований по футболу (мини-футболу). | <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры. Игры по правилам. Правила спортивных игр |
| 100 | Специальная подготовка: Футбол: обыгрыш ближайшего противника, финты. Удар серединой лба на месте. Ведение мяча в различных направлениях и | <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического</i> |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>скоростью .Бег -2000м. Основные способы плавания: кроль на груди ,спине .Имитационные упражнения.</p> | <p><i>развития. Организация досуга средствами физической культуры. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Легкая атлетика: беговые упражнения. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> |
| 101 | <p>Контрольное тестирование Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мальчики. Сгибание разгибание туловища –девочки. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)-девочки Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> | <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Легкая атлетика: беговые упражнения.</i></p> |
| 102 | <p>Основные способы плавания: кроль на груди ,спине Обобщение и совершенствование изученного материала. Имитационные движения для освоения техники плавания способом кроль на груди, брасс. Кросс на 3 км по пересеченной местности.</p> | <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Легкая атлетика: беговые упражнения. Легкая атлетика: беговые упражнения. <i>Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> |

Лист коррекции

[illegible]