

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ершовская средняя общеобразовательная школа»  
Камбарского района Удмуртской Республики

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_/ Т.А.Козлова/  
« 30» августа 2018

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «ЕСОШ»  
\_\_\_\_\_/Т.А.Балтина/  
Приказ № 9115  
« 30» августа 2018

**Адаптированная рабочая программа педагога  
Лошкаревой Ольги Степановны  
по физической культуре  
(вариант 7.2)  
для 5 – 9 классов**

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
протокол № 21  
« 30» августа 2018

2018 – 2023 учебные годы

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре 5б класса для детей ЗПР (вариант 7.2) составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2020.
- Образовательной программы основного общего образования и учебного плана МБОУ «ЕСОШ»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022/2023 учебный год.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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 рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

**Целью** предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

**Развивающая** направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

**Воспитывающее значение** рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5-9 класс — 68 часов.

2 часа в неделю по 40 мин.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом

вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** **Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **5 класс**

*Ученик научится:*

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

#### **Уровень подготовки учащихся 5 класс**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					

<b>6 класс</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Виды испытаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10.0	10,4	11,2
Бег 30м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300



Бег 2000м	Без учета времени					
<b>7 Класс</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Виды испытаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	165	155	130	155	145	125
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	20	15	10	15	10	5
Отжимание	20	15	10	15	10	5
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Бег 2000м	Без учета времени					

<b>8 класс</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Виды испытаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Бросок набивного мяча (1кг.м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

<b>9 класс</b>	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
<b>Виды испытаний</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0

Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча(1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п / п	Вид программного материала	5,6, 7,8,9 класс
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	На уроке
<b>2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	19
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b>
<b>4</b>		<b>Волейбол</b>
<b>5</b>	<b>Гимнастика с элементами Акробатики</b>	15
<b>6</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	15
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>

### І. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,
4.	Двигательный режим	11,22,56,
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,
6.	Режим дня школьника	3,24,58,
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Значение напряжения и расслабления мышц	14,25,59,
9.	Личная гигиена	15,26,60,
10.	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток	4,27,71,
11.	Основные причины травматизма	5,32,61,
12.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	6,92,
13.	Виды легкой атлетики	7,93,
14.	Основные требования к одежде и обуви	33,43,51,
15.	Значение здорового образа жизни для человека	8,34,44,62,
16.	Мир Олимпийских игр	16,35,45,63,
17.	Требования к температурному режиму	50,64,
18.	Понятие об обморожении	52,65,
19.	Профилактика плоскостопия	17,36,46
20.	Профилактика близорукости	18,37,47,
21.	Профилактика простуды	53,66,
22.	Поведение в экстремальных ситуациях	19,38,68,
23.	Элементы самомассажа.	30,39,
24.	Основы аутогенной тренировки	31,40,
25.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	9,41,
26.	Значение занятия лыжами для здоровья человека	43,48

### Технические средства обучения

4	Технические средства обучения	
4.1	Магнитофон	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно – практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Стенка гимнастическая	П
5.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.8	Кегли	П
5.9	Обруч алюминиевый детский	К
5.10	Планка для прыжков в высоту	Д
5.11	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.12	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	П
5.13	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.15	Сетка волейбольная	Д
5.16	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.17	Аптечка	Д
5.18	Щит баскетбольный	П
5.19	Стенка гимнастическая	П
5.20	Канат	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

### Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
1.2	Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.	П
<b>2</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
2.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	
2.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013.	
2.3	Лях В.И. «Физическая культура». Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.	
2.4	Лях В.И. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс. М. Просвещение 2012 г.	
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
3.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	
3.2	Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000.	
3.3	Ворсина В.Н. «Физическое воспитание» 1-4 классы Минск «Асар» 1995	

3.4	Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре (игровой подход)» для 1,2,3,4 классов М. «Вако» 2008г.	
3.5	Видякин М.В. «Физкультура – поурочные разработки» 1,2,4 кл. Волгоград «Учитель» 2004 г.	
3,6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	

### **Температурный режим для занятий лыжной подготовкой**

<b>5-6 класс</b>	<b>-</b>	<b>- 12°С</b>
<b>7- 8 класс</b>		<b>-14 С</b>
<b>9 класс</b>		<b>-16 С</b>
<b>(при слабом ветре – 2-4 м/с)</b>		

**II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЩАЮЩИХСЯ**

**5 Б класс (вариант 7.2.) 68 часов**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>	<b>беседы</b>	<b>Ресурсы интернета</b>
<b>Легкая атлетика(10 часов)</b>				
1	Олимпийские игры древности. Инструктаж по ТБ на занятиях л/а.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1	Видео из интернета
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Ускорение с высокого старта	<u>Беговые упражнения</u> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1	Видео из интернета
3	Высокий старт. Бег на результат 30 м. Челночный бег 3х10. .	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	6	
4	Бег на результат 60 м. Кроссовый бег.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	10	
5	Бег 1000 м - зачет	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	11	
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Метание малого мяча вертикальную неподвижную Мишень.	<u>Метание малого мяча.</u> Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	12	Видео из интернет
7	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	13	
	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	18	Видео из интернет
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	<u>Прыжковые упражнения 3 ч</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание.	15	Видео из интернет

9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	25	
10	Прыжки через скакалку – на результат	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Полет и приземление.	2	
<i>Спортивные игры. Баскетбол 7часов.</i>				
11	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	12	Видео из интернет
12	Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3	
13	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		4	
14	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		5	Видео из интернет
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	8	
16	Вырывание и выбивание мяча		9	
17	Игра по упрощенным правилам		26	
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>				
18	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по гимнаст. стенке	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	20	Видео из интернет
19	Строевые упр. построения. Лазанье по гимнаст. стенке. Перекаты. Кувырок вперед,назад.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением).	22	

20	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки. Стойка на лопатках. Подтягивание прямых ног в висе (м).	Лазают по гимнастической стенке. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.	2	Видео из интерн
21	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет		3	
22	Совершенствование акробатической комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок. козел в ширину, высота 80 – 100 см	4	
23	Ритмическая гимнастика. Вскок в упор присев. Комбинация равновесии. (д)		5	Видео интерне
24	Ритмическая гимнастика. Соскок прогнувшись. Передвижения ходьбой, приставными шагами в равновесии.(д)	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i> Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.	6	
25	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат. Зачетная комбинация на рейке гимн. Скамейки.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	8	
26	Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) Прыжки на скакалке.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	9	Видео из интерне т
27	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	10	
28	Висы согнувшись, висы прогнувшись (м). Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) - зачет.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Комбинация на бревне: повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	11	
29	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики	Демонстрируют уровень физической подготовленности	7	
<b>Баскетбол - 3 ч.</b>				
30	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	23	
31	Ведение мяча с изменением направления		24	
32	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		19	
<b>Лыжная подготовка -15 ч.</b>				

33	Физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	20	Видео из интернет
34	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	21	
35	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход		25	Видео интернет
36	Техника выполнения. Одновременный бесшажный Ход.		14	
37	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	15	
38	Закрепление техники одновременного бесшажного хода		16	
39	Подъём "полуёлочкой"		Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	19
40	Торможение "плугом"	20		
41	Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом"	22		Видео из интернет
42	Повороты переступанием на месте.	23		
43	Повороты переступанием в движении	24		
44	Спуск в основной стойке.		25	Видео интернет
45	Спуск в высокой стойке.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	7	
46	Передвижение на лыжах до 3 Км.		14	
47	Передвижение на лыжах до 3 км.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	15	
<b>Прыжок в высоту с разбега 3 ур..</b>				
48	Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	16	Видео интер
49	Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.		19	
50	Прыжок в высоту с разбега – на результат.		20	
<b>Спортивные игры: волейбол 4 - ур, баскетбол -5 уроков.</b>				



51	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	7	
52	Бросок мяча в кольцо сбоку в прыжке.		17	Видео интерне
53	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча кольцо сбоку в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	14	
54	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча кольцо сбоку в прыжке.		18	
55	Игра по упрощенным правилам.		6	
56	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Демонстрируют уровень физической подготовленности	8	Видео интер
57	Ходьба и бег, выполнение заданий Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.		9	
58	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.		11	
59	Эстафета с волейбольными мячами.		5	
<b>Лёгкая атлетика – 8 ч.</b>				
60	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	15	Видео интер
61	Бег с ускорением от 30 до 40 м		16	
62	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.		17	
63	Бег на результат 60 м, челночный бег 3*10.		18	
64	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание на дальность.		21	
65	Кроссовый бег. Метание на дальность.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	25	
66	Бег 1000 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	18	
67	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	20	Видео интер

68	Эстафета с мячами. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	24	
----	--	--	----	--

**6Б класс (вариант 7.2.) 68 часов**

№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	беседы	Ресурсы Интер
<b>Легкая атлетика(10 часов)</b>				
1	Олимпийские игры древности. Инструктаж по ТБ на занятиях л/а.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	1	Видео из интернет
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Ускорение с высокого старта	<u>Беговые упражнения</u> Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1	Видео из интернет
3	Высокий старт. Бег на результат 30 м. Челночный бег 3x10. .	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	6	
4	Бег на результат 60 м. Кроссовый бег.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	10	
5	Бег 1000 м - зачет	<u>Метание малого мяча.</u>	11	
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу, от груди	12	Видео из интернета
7	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	13	
	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		18	Видео инт

8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	<i>Прыжковые упражнения 3 ч</i> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Полет и приземление.	15	Видеинтернет
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.		25	
10	Прыжки через скакалку – на результат		2	
<i>Спортивные игры. Баскетбол 7 часов.</i>				
11	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	12	Видеинтернет
12	Повороты без мяча и с мячом Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	3	
13	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		4	
14	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	5	Видеинтернет
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	8	
16	Вырывание и выбивание мяча	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	9	
17	Игра по упрощенным правилам		26	
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>				
18	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте. Лазанье по гимнаст. стенке	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	20	Видеинтернет
19	Строевые упр. построения. Лазанье по гимнаст. стенке. Перекаты. Кувырок вперед, назад.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением).	22	

20	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки. Стойка на лопатках. Подтягивание прямых ног в висе (м).	Лазают по гимнастической стенке.  Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	2	
21	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет	Осваивают стилизованные общеразвивающие упражнения.	3	Виде интернет
22	Совершенствование акробатической комбинации	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок. козел в ширину, высота 80 – 100 см  <b>Демонстрируют уровень физической подготовленности</b> Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.	4	
23	Ритмическая гимнастика. Вскок в упор присев. Комбинация равновесии. (д)		5	Виде интернет
24	Ритмическая гимнастика. Соскок прогнувшись. Передвижения ходьбой, приставными шагами в равновесии.(д)		6	
25	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат. Зачетная комбинация на рейке гимнастической скамейки.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	8	
26	Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) Прыжки на скакалке.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	9	Виде интернета
27	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств	Демонстрируют уровень физической подготовленности.	10	
28	Висы согнувшись, висы прогнувшись (м). Подтягивания на высокой перекладине(м.), на низкой (д.) - зачет.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Комбинация на бревне: повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	11	
29	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики	Демонстрируют уровень физической подготовленности	7	
<b>Баскетбол - 3 ч.</b>				
30	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	23	
31	Ведение мяча с изменением направления		24	
32	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		19	

<b>Лыжная подготовка -15 ч.</b>				
33	Физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	20	Видео интер нета
34	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	21	
35	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход		25	Видео интер
36	Техника выполнения. Одновременный бесшажный Ход.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.  Демонстрируют уровень физической подготовленности.	14	
37	Закрепление техники одновременного бесшажного хода		15	
38	Закрепление техники одновременного бесшажного хода		16	Видео интер
39	Подъём "полуёлочкой"	Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Демонстрируют уровень физической подготовленности	19	
40	Торможение "плугом"		20	
41	Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом"		22	Видео интер
42	Повороты переступанием на месте.		23	
43	Повороты переступанием в движении		24	
44	Спуск в основной стойке.		25	интер нета
45	Спуск в высокой стойке.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	7	
46	Передвижение на лыжах до 3 Км.		14	
47	Передвижение на лыжах до 3 км.	Демонстрируют уровень физической подготовленности	15	
<b>Прыжок в высоту с разбега 3 ур..</b>				
48	Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	16	инте рнет
49	Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.		19	
50	Прыжок в высоту с разбега – на результат.		20	
<b>Спортивные игры: волейбол 4 - ур, баскетбол -5 уроков.</b>				
51	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	7	

52	Бросок мяча в кольцо сбоку в прыжке.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	17	интернета
53	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча кольцо сбоку в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	14	
54	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча кольцо сбоку в прыжке.		18	
55	Игра по упрощенным правилам.		6	
56	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.		8	интернета
57	Ходьба и бег, выполнение заданий Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	9	
58	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.		11	
59	Эстафета с волейбольными мячами.		5	
<b>Лёгкая атлетика – 8 ч.</b>				
60	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	15	
61	Бег с ускорением от 30 до 40 м		16	
62	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.		17	
63	Бег на результат 60 м, челночный бег 3*10.		18	
64	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Метание на дальность.		21	интернета
65	Кроссовый бег. Метание на дальность.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	25	
66	Бег 1000 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	18	
67	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	20	интернета

68	Эстафета с мячами. Режим дня, его основное содержание и правила планир.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	24
----	---	--	----

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 класс (68 часа)

\п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Техника эстафетного бега Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Бесед а 1	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции технику низкого старта финальное усилие в эстафетном беге. технику прыжка в длину с места. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
2	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: бег 30 м.		Бесед а 27	
3	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: челночный бег.		Бесед а 10.	
4	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: прыжок с места.		бесед а 11.	
5	Л/А. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега.Беседа 11.		бесед а 12.	
	Л/А. Прыжок в длину с разбега.		б 25.	
	Л/А. Метание мяча на дальность.		15.	
	Л/А. Метание мяча с разбега.		2	
9	Л/А. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). Беседа 2.			
<b>Баскетбол 6 часов</b>				
10	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры. Бег с изменением направления и скорости. Терминология игры в баскетбол. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа. Комплекс упражнений в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса.	бесед а 4.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Уметь выполнять различные
11	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.		бесед а 3.	
11	Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным		бесед	

2	сопротивлением защитника.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра. ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра	а 5	варианты передачи мяча
1	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ловля, передачи, броски.		бесед а 16.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
3	Баскетбол. Штрафной бросок.		бесед а 20.	
4	Перехват мяча.			
1	Баскетбол. Взаимодействия игроков в нападении и защите через «заслон».	бесед а 22		
1	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и на месте.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку;	бесед а 2	Знать ТБ. Технику исполнения передач и подач мяча, правила игры
6	Волейбол. Передача мяча во встречных колоннах.		бесед а 3	
1	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.		Беседа 4	
7	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.			
8	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.			
9	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность , подача через сетку из – за лицевой линии. Учебная игра.	6	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча, играть по правилам
2	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		еседа 8	
0	Игра по упрощенным правилам.		9	
	Волейбол. Учебная игра.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 час</b>				
2	ТБ во время занятий гимнастикой.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Размахивания изгибами в вися на перекладине и соскока махом назад; в вися на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием В вися на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В вися (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д). Упоры: из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь. На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.	Бесед а 1	Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой порядок выполнения изучаемых
2	Кувырок вперед и назад.			



2 3	Кувырок вперед в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д).	<p>Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках.          Подъем завесом вторым махом          Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.</p> <p>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.).          Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.          Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д)..          Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Совершенствование техники опорного прыжка          Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.          Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусках в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.)</p>		упражнений	
2 4	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).		11		
2 5	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°(д)		29		
2 6	Из вися на полколенках через стойку на руках опускание в упор присев (ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев (д).		13		
2 7	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д). Упражнения в равновесии (д);		15		
2 8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)				
9	Упражнения на брусках. Акробатическая комбинация.		14		
3 0	Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)		Беседа 16		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Акробатическая комбинация		20		Танцевальные шаги
	Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)	Беседа 22	Танцевальные шаги		
	Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)	Беседа 23	Акробатические упражнения		
	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	Беседа 7	Комплекс упражнений на коррекцию осанки		

3 5	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		Беседа 20	Прыжки со скакалкой
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
3 6	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	бесед а 1	Знать правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.  Уметь правильно передвигаться на лыжах применяя изучаемые способы передвижения на дистанции
3 7	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км Одновременный двухшажный ход.	Бесед а 17	
3	Подъем в гору скользящим шагом.	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа).	Бесед а 18	
3	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Подвижная игра.	Бесед а 21	
4	Коньковый ход. Подъем «полуелочкой».	Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	Бесед а 2	
	Одновременные ходы. Торможение и поворот упором	Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	Бесед а 4	
4	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке..	Бесед а 5	
4	Попеременный двухшажный ход.	Поворот «плугом». Дистанция – 3 км.	Бесед а 8	
4	Коньковый ход. Торможение и поворот упором	переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами.	Бесед а 15	
4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Одновременный двухшажный.	Бесед а 16	
4	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Спуск в разной стойке. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов.	Бесед а 18	
4	Попеременный двухшажный ход	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	Бесед а 26	учет
4 8	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Прохождение дистанции до 4,5 км Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением	Бесед а 22	

		направления. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу.			
	Коньковый ход. Торможение и поворот упором		Беседа 14	учет	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		Беседа 10	учет	Ступающий шаг без палок и с палками
	Прохождение дистанции до 4,5 км		Беседа 17		Скользкий шаг без палок и с палками
	Мини-футбол. Техника безопасности. Остановка, передача мяча. Удары по мячу.		Беседа 19		Специальные дыхательные упражнения
5	Ведение мяча. Учебная игра в мини-футбол.		Беседа 26		Комплекс упр. на развитие выносливости
<b>Баскетбол 4 часов</b>					
5	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Специальные беговые упражнения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Беседа 1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Ведение мяча на месте
5	Передача мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения		беседа 4		Ведение мяча на месте
5 6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4		Беседа 25		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
5 7	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол		Беседа 2		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
<b>Волейбол 4 часов</b>					
5	Передача мяча во встречных колоннах	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча Корректировка техники выполнения упражнений Учебная игра.			Беседа 6
	Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку				Беседа 8
	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах				Беседа 11
	Верхняя передача сверху на месте с перемещением. Игра по упрощенным правилам				Беседа 15
					Знать ТБ, правила игры Уметь играть по упрощенным правилам, используя изученные приемы и технику передачи и приема мяча

Легкая атлетика 7 часов				
	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	<p>Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы).</p> <p>Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.</p> <p>Учет: прыжки в высоту с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности</p> <p>Учет: бег 100 м. Учет: метание мяча на дальность.</p> <p>Учет: прыжки в длину с разбега. Учет: бег 2000/1500 м.</p>	Беседа 12	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту, в длину с места и с разбега, метание мяча на дальность, кроссовый бег.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p>
	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов. Бег 100 м		Беседа 23	
	Прыжки в длину с разбега		беседа 24	
	Медленный бег до 20 минут		Беседа 25	
	Бег 2000 (ю), 1500 м (д)		Беседа 10	
	Тестирование		Беседа 12	
	Мониторинг		Беседа 13	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 класс (68 часа)

\п	Тема урока	Элементы содержания		Требования к уровню подготовки
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт.	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона.</p> <p>Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.</p> <p>Техника эстафетного бега</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p> <p>прыжки с ноги на ногу («в шаг») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета. Игры с прыжками</p> <p>Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.</p> <p>Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.</p>	Беседа 1	<p>Знать требования инструкций.</p> <p>Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции технику низкого старта финальное усилие в эстафетном беге. технику прыжка в длину с места.</p> <p>Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.</p> <p>Уметь демонстрировать</p>
2	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: бег 30 м. Беседа 28.		Беседа 27	
3	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: челночный бег. Беседа 27.		Беседа 10.	
4	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: прыжок с места. Беседа 10.		Беседа 11.	
5	Л/А. Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега. Беседа 11.		Беседа 12.	
6	Л/А. Прыжок в длину с разбега.		Беседа 25.	

	Л/А. Метание мяча на дальность.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	беседа 15.	отведение руки для замаха.
8	Л/А. Метание мяча с разбега. Беседа 25		Беседа 2.	
9	Л/А. Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики). Беседа 2.			
<b>Баскетбол 6 часов</b>				

10	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	<p>Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом прыжком после ведения. Правила игры.</p> <p>Бег с изменением направления и скорости. Терминология игры в баскетбол. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа.</p> <p>Комплекс упражнений в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника . Учебная игра.</p> <p>ОРУ с мячом. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения. Учебная игра</p>	Б беседа 4.	<p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p> <p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p> <p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p>
11	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.		Б беседа 3.	
12	Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		Б беседа 5	
13	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов: ловля, передачи, броски.		16.	
14	Баскетбол. Штрафной бросок. Перехват мяча.		20.	
15	Баскетбол. Взаимодействия игроков в нападении и защите через «заслон».		22	

<b>Волейбол 6 часов</b>				
16	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и на месте.	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку;</p> <p>Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в</p>	Б беседа 2	<p>Знать ТБ. Технику исполнения передач и подач мяча, правила игры</p> <p>Уметь демонстрировать технику</p>
17	Волейбол. Передача мяча во встречных колоннах.		Б беседа 3	
18	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.		Б беседа 4	
19	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Беседа 6		

20	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	парах на точность , подача через сетку из – за лицевой линии. Учебная игра.	Беседа 8	приема и передачи мяча, играть по правилам
21	Волейбол. Учебная игра.		Беседа 9	

### Гимнастика с элементами акробатики 14 час

22	ТБ во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед и назад.	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согну тых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием</p> <p>В висе на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д).</p> <p>Упоры: из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь.</p> <p>На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.</p> <p>Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.</p>	Беседа 1	Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой порядок выполнения изучаемых упражнений
23	Кувырок вперед в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д).		6	
24	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).		1 1	
25	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°(д)		2 9	
26	Из вися на полколенках через стойку на руках опускание в упор присев (ю); из упора на н/ж опускание вперед в вис присев (д).		3 1	
27	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д). Упражнения в равновесии (д);	<p>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.). Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д). Разучить преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.</p> <p>Опускание в «мост» и вставание с «моста» с помощью(д)..</p> <p>Опорные прыжки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину-110 см, мостик на расстоянии не менее 1 м) и мягкого приземления в доскок (д); прыжок согнув ноги в длину через козла высотой 110-115 см (м.). Совершенствование техники опорного прыжка</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.</p> <p>Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.)</p>	5 5	
28	Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)			
29	Упражнения на брусьях. Акробатическая комбинация.		Беседа 14	
	Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д)		Беседа 16	

	Акробатическая комбинация	Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в вися на перекладине и соскока махом назад. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия).	20	
	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)		Беседа 22	
	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)		Беседа 23	
	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).		Беседа 7	
35	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		Беседа 20	
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
36	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками.	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – 2км Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. Спуск с изменением стоек, подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция – 3 км. переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Одновременный двухшажный. Спуск в разной стойке. Совершенствование техники подъемов,	Беседа 1	Знать правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.  Уметь правильно передвигаться на лыжах  применять изучаемые способы передвижения на дистанции  учет
37	Повороты переступанием в движении.Попеременный двухшажный ход.		Беседа 17	
38	Подъем в гору скользящим шагом.		Беседа 18	
39	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		Беседа 21	
40	Коньковый ход.Подъем «полуелочкой».		Беседа 2	
41	Одновременные ходы.Торможение и поворот упором		Беседа 4	
42	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Беседа 5	
43	Попеременный двухшажный ход.		Беседа 8	
44	Коньковый ход.Торможение и поворот упором		Беседа 15	
45	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		Беседа 16	
46	Коньковый ход.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Беседа 18	
47	Попеременный двухшажный ход		Беседа 26	

48	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	торможения и поворотов. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км (д.), от 1,5 до 3 км (м.).	Беседа 22	
49	Коньковый ход. Торможение и поворот упором	Прохождение дистанции до 4,5 км	Беседа 14	учет
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча на месте.	Беседа 10	учет
51	Прохождение дистанции до 4,5 км	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча бедром и лбом.	Бес17	
52	Мини-футбол. Техника безопасности. Остановка, передача мяча. Удары по мячу.	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу.	Беседа 19	
53	Ведение мяча. Учебная игра в мини-футбол.		Беседа 26	
<b>Баскетбол 4 часов</b>				
54	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Специальные беговые упражнения. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Беседа 1	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.
55	Передача мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения		беседа 4	
56	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4		Беседа 25	
57	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол		Беседа 2	
<b>Волейбол 4 часов</b>				
58	Передача мяча во встречных колоннах	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча Корректировка техники выполнения упражнений Учебная игра.	Беседа 6	Знать ТБ, правила игры Уметь играть по упрощенным правилам, используя изученные приемы и технику передачи и приема мяча
59	Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку		Беседа 8	
60	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах		Беседа 11	
61	Верхняя передача сверху на месте с перемещением. Игра по упрощенным правилам		Беседа 15	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>				
62	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	Беседа 12	Уметь продемонстрировать



	разбега	отработки движения ног вперед.		технику прыжка
63	Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов. Бег 100 м	Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в ¾ силы).	Беседа 23	в высоту, в длину с места и с разбега,
64	Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	24	метание мяча на дальность,
65	Медленный бег до 20 минут	Учет: прыжки в высоту с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности	25	кроссовый бег.
66	Бег 2000 (ю), 1500 м (д)	Учет: бег 100 м.	10	Уметь
67	Тестирование	Учет: метание мяча на дальность.	12	демонстрировать физические кондиции
68	Мониторинг	Учет: прыжки в длину с разбега. Учет: бег 2000/1500 м.	13	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 класс (68 часа)

\п	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Основы знаний
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>				
1	Легкая атлетика. ТБ на уроках физкультуры. Низкий старт. Стартовый разгон.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Совершенствование техники специальных беговых упражнений: с продвижением вперед с высоким подниманием бедра, семенящего бега; стартового разгона. Техника низкого старта, стартового разгона, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Знать требования инструкций. Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
2	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: бег 30 м	Техника эстафетного бега	технику низкого старта	Беседа 27
3	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: челночный бег.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	финальное усилие в эстафетном беге.	Беседа 28
4	Л/А. Низкий старт. Стартовый разгон. Тестирование: прыжок с места.	прыжки с ноги на ногу («в шаге») с продвижением вперед. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: совершенствование разбега, отталкивания, фазы полета.	технику прыжка в длину с места.	Беседа 10
	Л/А. Бег 60 м	Игры с прыжками	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Б 11
	Л/А. Прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	12
	Л/А. Прыжок в длину с разбега.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.		Б 15
	Л/А. Метание мяча с разбега.	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.		
	Л/А. Бег 1500 м (д), 2000 м (ю).			2

<b>Баскетбол 6 часов</b>				
Баскетбол. ТБ во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность, подача через сетку из – за лицевой линии.</p> <p>Учебная игра.</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Беседа 4	
Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Беседа 3	
Баскетбол. Передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением.		Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Беседа 5	
Баскетбол. Перехват мяча. Штрафной бросок.			Беседа 9	
Баскетбол. Комбинации из изученных элементов б ловля, передача, броски.			Беседа 16	
Баскетбол. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».			беседа 22	
<b>Волейбол 6 часов</b>				
Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	<p>Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком). Развитие координационных способностей.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру;</p> <p>с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность, подача через сетку из – за лицевой линии.</p> <p>Учебная игра.</p>	Беседа 2	Комплекс утренней гимнастики	
Волейбол. Передача мяча во встречных колоннах.		Беседа 3	Комплекс утренней гимнастики	
Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку.		Беседа 4	Упражнения на коррек. осанки	
Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		Беседа 6	Упр. на профилактик. близорукост	
Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		Беседа 8	Упражнения на снятие усталости	

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.		Беседа 9		Прыжки со скакалкой
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 час</b>				
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад; в висе на перекладине поднимания согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием</p> <p>В висе на перекладине размахивание изгибами (м.), соскок махом назад (м.). В висе (на перекладине, гимнастической стенке, верхней жерди разновысоких брусьев) поднимание согнутых в коленях ног с последующим их выпрямлением и опусканием (д).</p> <p>Упоры: из вися стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на руках на нижнюю жердь.</p> <p>На низкой перекладине из вися стоя на согнутых руках толчком двумя ногами переворот в упор на руках прогнувшись.</p> <p>Висы согнувшись и прогнувшись. Вис на подколенках. Подъем завесом вторым махом</p> <p>Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.</p> <p>Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м.), из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами. Стойка на голове и руках силой (м.).</p>	<p><u>Уметь</u> выполнять</p> <p>Кувырок вперед в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д). Стойку на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д). Подъем махом назад в сед ноги врозь (ю); из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в/ж (д) Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д). Акробатическую комбинацию.</p>	Беседа 1
	Кувырок вперед и назад.			2
	Лазанье по канату в три приема.			6
5	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (ю); два кувырка вперед слитно (д).			1
	Стойка на голове и руках (ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).			Беседа 23
	Упражнения на брусках.			Беседа 24
	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д).			Беседа 25
	Упр. в равновесии (д); элементы единоборства (м).			7
	Акробатическая комбинация.			14
	Упраж. в равновесии (д); элементы единоборства (м).			
	Опорный прыжок.	<p>Комбинацию из ранее изученных элементов на брусках.</p> <p>Комбинацию из ранее изученных элементов на брусках.</p> <p>Преодолевать гимнастическую полосу препятствий</p>	еседа 15	
	Опорный прыжок.		6	
	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках.		еседа 19	
		Спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; ходьбы		

		на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук, размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад. Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия).		
5	Преодоление гимнастической полосы препятствий.			7
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>				
6	Т/Б во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. На дистанции до 3 км совершенствовать технику ходов рличного типа, технику подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности Соревнования на дистанции Совершенствовать технику подъемов и спусков, торможения, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. Учет: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Учет: преодоление подъемов и препятствий Учет: элементы тактики лыжных ходов чет: прохождение дистанции до 4,5 км	Знать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой, профилактику обморожений, оказание первой помощи <b>Уметь:</b> Ходить попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, коньковым ходом, выполнять подъемы полуелочкой, елочкой, торможения плугом и полуплугом, поворот упором.	Беседа 1
	Попеременный двухшажный ход			17
	Повороты переступанием в движении			14
	Подъем в гору скользящим шагом			18
0	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			21
1	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход			2
2	Торможение и поворот упором.Одновременные ходы			4
3	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			5
4	Попеременный двухшажный ход.Торможение и поворот упором			8
5	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			16
6	Коньковый ход	Уметь выполнять технические приёмы.	17	
7	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		18	
8	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		26	
9	Попеременный двухшажный ход		22	

0	Коньковый ход. Торможение и поворот упором	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча на месте. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма, носком, внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по катящемуся мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование.		10
	Прохождение дистанции до 4,5 км			17
2	Мини-футбол. Техника безопасности. Остановка, передача мяча. Ведение мяча.			беседа 19
3	Остановка мяча. Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол.			26
<b>Баскетбол 4 часов</b>				
4	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	1
5	Передача мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения			4
6	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4			5
7	Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через «заслон». Учебная игра в баскетбол			2
<b>Волейбол 4 часов</b>				
8	Передача мяча во встречных колоннах	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> выполнять тактико-технические действия в игре	6
9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча снизу после подачи			беседа 9
0	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах			11
1	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. Игра в волейбол по упрощенным правилам			беседа 15
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>				
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия,	беседа 12

		<p>Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции</p> <p>Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.</p> <p>Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания</p> <p>Метание гранаты на дальность. ОРУ.</p> <p>Учет: метание гранаты на дальность</p> <p>Учет: прыжки в длину с разбега</p> <p>Учет: медленный бег до 25 минут</p> <p>Учет: бег 3000 м (ю), 2000 м (д)</p>	<p>бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)</p> <p><b>Уметь:</b> метать гранату на дальность</p> <p>прыгать в высоту с 11–13 шагов</p> <p>разбега</p>	
--	--	--	---	--