

«ПРИНЯТО»

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

на заседании Педагогического совета
МКОУ «Центр образования №24»

Заместитель директора по
УВР

Директор МКОУ «Центр
образования №24»


Филатова О.А.


Старостина Т.Б.

Протокол 57
от «30» 08 2019 г. №

Приказ
от «30» 08 2019 г. № 156-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 5 – 9 классов
Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Центр образования №24»

Составила: Смагина Александра Александровна- учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий) физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель рабочей программы должна определять формирование личности готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой Культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь,

специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры ^{ТМ} для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации своей деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота двигательных реакций, ритм, равновесии и тд.) и двигательных способностей (скорость, выносливость, сила).

Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 - 9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальна способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективна: трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопонимания проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа результатов этой деятельности.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом;

применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 - 9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-

оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов: Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематически

На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровню двигательных способностей. Усилению мотивации занятий

на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к физической культуре обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера.

Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным

действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160) индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений

товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов *по* физической культуре.

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяются! те итоговые результаты» которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию, Они, с одной стороны» предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием» а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных

предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в

сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в! следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и *о 1 функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическим упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, Я составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с я задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного

(отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям,

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в

процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- целесообразности и эстетической привлекательности;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега,

метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях, по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические

нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, дневник самонаблюдателя.

Содержание учебного предмета (курса)

5 класс

Знания о физической культуре (1 час)

История физической культуры Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическое совершенствование (69 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (8 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди- соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (12 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол (10 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол(14 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками с места *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладная-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности .

Общefизическая подготовка:,

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

6 класс

Физическое совершенствование (69 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (9 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди- соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с

продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (27 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол (20 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)

без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол(14 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладная-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности .

Общefизическая подготовка:;

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

7 класс

Физическое совершенствование (70 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед,

прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди- соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную

мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (20 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (33 часов)

Баскетбол (19 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол(14 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладная-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности .

Общefизическая подготовка:;

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

8 класс

Физическое совершенствование (70 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед-руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди- соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (12 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. *Легкая атлетика:*

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (23 часов)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол(8 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками с места *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладная-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности . Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). *Развитие силы* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Футбол (5 часов)

- удары по мячу;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии;

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (13 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (67 часов)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди- соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (9 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры (29 часов)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол(13 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладная-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности .

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Футбол (5 часов).

- удары по летящему мячу; удары внутренней, внешней стороной стопы.
- вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (14 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАСС

№ урок а	Тема урока	Код КЭС	Характеристика основных видов деятельности учащегося	Код КПУ
Знания о физической культуре (1 час)				
1.	Олимпийские игры древности.		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	
Легкая атлетика(12 часов)				
Беговые упражнения (8 часов)				
2.	Бег на короткие дистанции от 10 до 15м		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	
3.	Ускорение с высокого старта			
4.	Бег на результат 60 м			
5.	Высокий старт			

			безопасности.	
6.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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	
7.	Кроссовый бег			
8.	Бег 1000 м			
9.	Челночный бег			

Прыжковые упражнения

10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		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	
-----	---	--	---	--

Метание малого мяча(3 часа)

11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень			
13.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди			

Спортивные игры(12 часов)

Баскетбол (12 часов)

14.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		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	
15.	Остановка двумя шагами и прыжком			
16.	Повороты без мяча и с мячом			
17.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
18.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		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	
19.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
20.	Передача мяча двумя		Описывают технику	

	руками от груди на месте и в движении		изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
21.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
22.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
23.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		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	
24.	Вырывание и выбивание мяча		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	
25.	Игра по упрощенным правилам		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	
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)				
Организующие команды и приёмы				
26.	Построение и		Различают строевые	

	перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		команды, чётко выполняют строевые приёмы		
Акробатические упражнения и комбинации 4 ч					
27.	Кувырок вперед и назад		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
28.	Стойка на лопатках				
29.	Акробатическая комбинация				
30.	Ритмическая гимнастика				
Опорные прыжки 2ч					
31.	Опорный прыжок		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
32.					
Знания о физической культуре (1 час)					
33.	Физическое развитие человека		Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (8 часов)					
34.	Попеременный		Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
35.	двухшажный ход				
36.	Одновременный бесшажный ход				
37.	Торможение "плугом"				
38.	Повороты				
39.	переступанием				
40.	Передвижение на лыжах до 3 км				
41.					
Спортивные игры(13 часов)					
Баскетбол (10 часа)					
42.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и		

	остановка, поворот, ускорение)		устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
43.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		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	
44.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
45.	Передача мяча двумя руками от груди на месте 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	
46.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
47.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
48.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		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	
49.	Штрафной бросок			
50.	Вырывание и выбивание мяча		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	
51.	Игра по упрощенным правилам		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	
Волейбол (3 часов)				
52.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
53.	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
54.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		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	
Знания о физической культуре (1 час)				
55.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила	

			подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	
Волейбол (3 часов)				
56.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		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	
57.	Нижняя прямая подача			
58.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	
Легкая атлетика(14 часов)				
Беговые упражнения (8 часов)				
59.	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	
60.	Бег с ускорением от 30 до 40 м			
61.	Скоростной бег до 40 м			
62.	Бег на результат 60 м			

			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	
63.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. 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.	
64.	Кроссовый бег			
65.	Бег 1000 м			
66.	Челночный бег			
67.	Челночный бег			
Прыжковые упражнения				
68.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		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	
Метание малого мяча(2 часа)				
69.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		Корректировка техники выполнения упражнения. Амплитуда движения.	
70.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС (70 ЧАСОВ)

№ урока	Тема урока	Код КЭС	Характеристика основных видов деятельности учащегося	Код КПУ
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		Раскрывают значение выполнения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
2.	Повторение техники спринтерского бега.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
3.	Обучение высокому старту		Описывают технику выполнения беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
4.	Совершенствование высокого старта.		Осваивают технику выполнения беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	

6.	Сдача контрольного норматива - бег 60 м		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	
6.	Обучение метания малого мяча в цель и на дальность.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	
7.	Совершенствование метания малого мяча на дальность.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
8.	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность.		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности.	
9.	Обучение отталкиванию в прыжках в длину способом «согнув ноги».		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	

			прыжковых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
10.	Совершенствование отталкивания в прыжках в длину с разбега.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
11.	Совершенствование прыжков в длину с разбега.		Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения прыжков. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
12.	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с разбега.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
13.	Совершенствование челночного бега.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, Соблюдают правила безопасности.	
14.	Сдача контрольного норматива челночный бег.		Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	
15.	Повторение техники низкого старта.		Описывают технику низкого старта, демонстрируют низкий старт, применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых	

			способностей.	
Баскетбол				
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола.		Инструктаж по баскетболу. Демонстрируют остановку «двумя шагами» после ведения мяча.	
17.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
18.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
19.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м		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	
20.	Обучение ведению, ловли и передачи мяча.		Остановку « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации.	
21.	Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча.		Демонстрируют различные варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
22.	Обучение броскам мяча с места.		Демонстрируют различные варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
23.	Совершенствование ведения и бросков мяча с места.		Демонстрируют различные варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
24.	Обучение бросков мяча после ведения.		Демонстрируют различные варианты ведения мяча в различных стойках, с изменением направления движения и скорости.	
25.	Совершенствование бросков мяча после ведения.		Демонстрируют различные варианты ведения мяча в различных стойках, с изменением направления движения и скорости. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Учебная игра.	
26.	Обучение тактики позиционному нападению		Выполняют комбинации из ранее освоенных элементов. Демонстрируют различные варианты бросков. Знают терминологию игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникших в процессе игровой деятельности.	
27.	Совершенствование тактики позиционного нападения.		Выполняют комбинации из ранее освоенных элементов. Демонстрируют различные варианты бросков. Знают терминологию игры. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий возникших в процессе игровой деятельности.	
28.	Обучение нападению быстрым прорывом.		Демонстрируют сочетание приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики	

			игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.	
29.	Совершенствование быстрого прорыва.		Демонстрируют сочетание приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.	
30.	Обучение индивидуальной техники защиты		Демонстрируют позиционное нападение без изменения позиций игроков. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.	
31.	Совершенствование индивидуальной техники защиты		Демонстрируют позиционное нападение без изменения позиций игроков. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой деятельности.	
32.	Развитие координационных способностей.		Демонстрируют нападение быстрым прорывом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникших в процессе игровой	

			деятельности.	
33.	Взаимодействие двух игроков		Демонстрируют нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков.	
34.	Игровые задания. Строевые		Выполняют правила игры, осуществляют судейство игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
35.	Игровые задания.		Взаимодействуют друг с другом в игровой форме.	
Гимнастика				
36.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		Выполняют тестовые нормативы по терминологии и технику безопасности. Определяют признаки положительного влияния игры на здоровье.	
37.	Закрепление стойки на лопатках, кувырка вперед.		Выполняют тестовые нормативы по терминологии и ТБ игры в баскетбол. Определяют признаки положительного влияния игры на здоровье. Выполняют технические приёмы игры баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре (баскетбол). Характеризует технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
38.	Совершенствование висов, стойки на лопатках, кувырка вперед		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физ. упражнениями. Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	

39.	Обучение кувырку назад		Демонстрируют технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
40.	Совершенствование кувырка вперед , кувырка назад.		Демонстрируют технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
41.	Обучение «мост» из положения лежа на спине (д). Совершенствование кувырка назад.		Выполняют упражнения развивающие гибкость, описывают технику гимнастической комбинации и демонстрируют ее. Выполняют упражнения с повышенной амплитудой.	
42.	Совершенствование «мост» из положения лежа.		Выполняют комбинации из ранее освоенных элементов. Демонстрируют подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	
43.	Обучение комбинации в акробатике из ранее разученных		Выполняют комбинации из ранее освоенных элементов. Демонстрируют подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	
44.	Закрепление комбинации в		Выполняют комбинации из	

	акробатике из ранее разученных		ранее освоенных элементов. Демонстрируют подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	
Волейбол				
45.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.		Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие силовых способностей. Используют ранее освоенные упражнения для развития силовых способностей.	
46.	Обучение передачи и приема мяча сверху		Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Используют ранее освоенные упражнения для развития координационных способностей	
47.	Закрепление передачи и приема мяча сверху		Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие координационных способностей. Используют ранее освоенные упражнения для развития координационных способностей	
48.	Совершенствование передачи и приема мяча сверху		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники гимнастических комбинаций.	
49.	Обучение приему и передачи мяча снизу.		Овладевают правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Демонстрируют комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижений.	
50.	Закрепление приема и		Овладевают правилами	

	передачи мяча снизу		техники безопасности при занятиях волейболом. Демонстрируют комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижений.	
51.	Обучение нижней прямой подачи мяча		Демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.	
52.	Закрепление нижней прямой подачи мяча.		Демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.	
53.	Обучение прямому нападающему удару.		Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют нижнюю прямую подачу мяча.	
54.	Закрепление прямого нападающего удара.		Демонстрируют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
55.	Обучение тактики свободного и позиционного нападения		Демонстрируют прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	

			соблюдают правила безопасности.	
56.	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол.		Демонстрируют тактику свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре (волейбол). Характеризует технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
57.	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол.		Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
58.	Совершенствование тактики и техники игры в волейбол.		Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
Легкая атлетика				
59.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.		Демонстрируют выполнение техники низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	
60.	Совершенствование высокого старта и прыжков в высоту.		Демонстрируют выполнение техники низкого старта. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.	
61.	Сдача контрольного норматива челночный бег 3*10м		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют стартовый разгон.	
62.	Обучение стартовому разгону.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют стартовый разгон	

63.	Обучение финальному усилию в беге.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют стартовый разгон.	
64.	Сдача контрольного норматива бег 30 м		Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения финального усилия. Демонстрируют передачу эстафетной палочки. Осваивают упражнения для организации самостоятельных упражнений	
65.	Обучение метанию малого мяча на дальность		Демонстрируют переменный бег - 10 минут. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.	
66.	Закрепление метания малого мяча на дальность		Демонстрируют переменный бег - 10 минут. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время бега.	
67.	Сдача контрольного норматива метания мяча		Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения финального усилия. Демонстрируют передачу эстафетной палочки. Осваивают упражнения для организации самостоятельных упражнений	
68.	Обучение прыжка в длину с разбега.		Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие скоростных способностей.	
69.	Закрепление прыжков в длину с разбега.		Характеризуют и демонстрируют особенности выполнения упражнений на развитие скоростных способностей.	
70.	Сдача контрольного норматива челночный бег 3*10метров.		Демонстрируют вариативное выполнение метания теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 - 10 м.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС (70 ЧАСОВ)

№ урока	Тема урока	Код КЭС	Характеристика основных видов деятельности учащегося	Код КПУ
Легкая атлетика				
1.	Высокий старт (20-40 м)		Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	
2.	Высокий старт (20-40 м)		Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	
3.	Бег на результат (60 м)		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	
4.	Бег на результат (60 м)			
Прыжок в длину. Метание малого мяча				
5.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов		Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	
6.	Прыжок в длину на результат		Развитие скоростно - силовых качеств	
Бег на средние дистанции				
7.	Бег (1500 м)		Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Б	
8.	Бег (1500 м)		Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции Б	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий				
9.	Бег (15 мин)		Преодоление	

			горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	
10.	Бег (17 мин)		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	
11.	Бег (17 мин)			
12.	Бег (18 мин)		Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	
13.	Бег (18 мин)		Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости	
14.	Бег (2000 м)		Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	
Висы. Строевые упражнения				
15.	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	
16.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!»		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
17.	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!»		Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем	

			переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
18.	Подтягивания в висе		Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке ОРУ с гимнастическими палками.	
19.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).		Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
20.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок способом «ноги врозь» (д.).		Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21.	Выполнение опорного прыжка		ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие	
22.	Выполнение опорного прыжка		скоростно-силовых способностей	
Акробатика (6ч)				
23.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) «Мост» из положения стоя без помощи (д.).		Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
24.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) «Мост» из положения стоя без помощи (д.).		Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
25.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) «Мост» из положения стоя без помощи (д.).		Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
26.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) «Мост» из положения стоя без помощи (д.).		Кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	
Волейбол				

27.	Стойки и передвижения игрока		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
28.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках	
29.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
30.	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
31.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	
32.	Нижняя прямая подача мяча.		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам	
33.	Нападающий удар после подбрасывания партнером		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра	

			по упрощенным правилам	
34.	Нападающий удар после подбрасывания партнером		Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	
35.	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача-удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар	
36.	Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
37.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
38.	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар).		Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	
39.	Физическое развитие человека		Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.	
40.	Физическое развитие человека			
Баскетбол				
41.	Передвижения игрока		Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	

			Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
42.	Передвижения игрока		Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
43.	Остановка мяча прыжком.		Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
44.	Остановка мяча прыжком.		Повороты с мячом. ным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	
45.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча		Повороты с мячом. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	

	одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	
46.	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей	
47.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.		Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	
48.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.		Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	
49.	Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	

			способностей	
50.	Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
51.	Учебная игра. Развитие координационных способностей		Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
52.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
53.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей		Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
54.	Игра по упрощенным правилам.		Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2х1, 3х1). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
55.	Игра по упрощенным правилам.		Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча	

			в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей	
56.	Правила проведения соревнований.		Правила проведения соревнований. Жесты судей. Нарушения.	
57.	Подготовка документации к проведению соревнований.		Оформление протоколов, заявки, положения.	
58.	Проведение соревнований по баскетболу.		Проведение соревнований по баскетболу.	
59.	Проведение соревнований по баскетболу.		Проведение соревнований по баскетболу.	
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий				
60.	Бег (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.		Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	
61.	Бег (15 мин) Преодоление горизонтальных препятствий.			
62.	Бег (17 мин). Правила спортивной игры «Лапта»		Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости	
63.	Бег (17 мин). Правила спортивной игры «Лапта»			
64.	Бег (17 мин). Правила спортивной игры «Лапта»			
65.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».		Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения	
66.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».			
67.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта».			

68.	Бег (20 мин). Развитие выносливости.		Преодоление вертикальных препятствий.	
69.	Бег (20 мин). Развитие выносливости.		Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований	
70.	Бег (2000 м)		Развитие выносливости. Спортивные игры	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС (70 ЧАСОВ)

№ урока	Тема урока	Код КЭС	Характеристика основных видов деятельности учащегося	Код КПУ
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.		Фронтальный опрос.	
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 40 - 60 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт - бег 30 м.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта.	
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт - бег 60 м.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	
4.	Обучение технике прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка - бег 1500 м.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта.	
5.	Обучение технике: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Закрепление техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 ' м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	

6.	Закрепление техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м совершенствование техники: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Учёт техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	
7.	Обучение технике барьерного бега. Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м на развитие скоростно - силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.		Фиксирование результата	
8.	Закрепление техники барьерного бега. Учёт техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния 10 - 12 м на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	
9.	Учёт бег 1500м (девочки), 2000м - мальчики.		Фиксирование результата.	
10.	Инструктаж по охране труда раздел «Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Основные направления развития физической культуры в обществе		Проект «Футболисты г. Новомосковска».	

	(физкультурно - оздоровительное, спортивное и прикладное), их цели и формы организации.			
11.	Обучение технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощённым правилам на площадке разных размеров.		Корректировка техники исполнения. Корректировка тактики игры.	
12.	Закрепление техники: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.		Корректировка техники броска. Корректировка техники бега.	
13.	Обучение технике: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью		Корректировка техники броска.	

	подъёма.			
14.	Закрепление техники: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).		Корректировка техники" исполнения. Корректировка тактики игры.	
15.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.		Составление схем.	
16.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол.		Корректировка техники исполнения. Корректировка тактики игры.	
17.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки.		Корректировка техники исполнения. Корректировка	

	Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		тактики игры.	
18.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
19.	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
20.	Совершенствование тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
21.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное		Корректировка техники исполнения и	

	нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		тактики игры.	
22.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.		НОТ -017 - 2011 Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (игра «Вопрос ответ»).	
23.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике висов и упоров: мальчики - из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём весом вне; девочки - из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенки.		Корректировка Техники исполнения и тактики игры.	
24.	Совершенствование техники висов и упоров: мальчики - из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём весом вне; девочки - из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на		Страховка. Корректировка действий.	

	нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.			
25.	Учёт технике висов и упоров: мальчики - из виса на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъём весом вне; девочки - из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Упражнения на развитие гибкости: с партнёром, акробатические, на гимнастической стенки.		Страховка. Корректировка действий.	
26.	Обучение технике: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики - с набивным мячом; девочки - большим мячом.		Страховка. Корректировка действий.	
27.	Закрепление техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Обучение технике: мальчики - прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 - 115 см); девочки - прыжок боком с поворотом 90. Развитие скоростно - силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со		Страховка. Корректировка действий.	

	скакалкой, броски набивного мяча.			
28.	Совершенствование техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Закрепление техники: мальчики - прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота ПО - 115 см); девочки - прыжок боком с поворотом 90.		Страховка. Корректировка действий.	
29.	Учёт техники: мальчики - кувырка назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; девочки - мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Совершенствование техники: мальчики - прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 - 115 см); девочки - прыжок боком с поворотом 90.		Страховка. Корректировка действий.	
30.	Учёт техники: мальчики - прыжок, согнув ноги врозь (козёл в длину, высота 110 - 115 см); девочки - прыжок боком с поворотом 90. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей: эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Страховка. Корректировка действий.	
31.	Комплекс адаптивной физической культуры. Учёт - наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.		Страховка. Корректировка действий.	
32.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики - с гантелями (1 - 3кг); девочки - с обручами		Страховка. Корректировка действий.	

	Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.			
33.	Оздоровительные системы: комплексы ритмической гимнастики, дыхательная гимнастика А.С. Стрельниковой. Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		Страховка. Корректировка действий.	
34.	Анализ техники физических упражнений, их освоения и выполнение по показу, объяснению и описанию. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.		Презентация «Оздоровительные системы физического воспитания».	
35.	Основы топографии и ориентирование на местности.		Практическое занятие.	
36.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Применение лыжных мазей. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.			
37.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; учёт техники одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.		Корректировка техники движений.	

38.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; обучение технике: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		Корректировка техники движений.	
39.	Учёт техники: одновременного одношажного хода; совершенствование техники: подъёмов и спусков; обучение технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		Корректировка техники движений.	
40.	Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование техники подъёмов и спусков; закрепление техники подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		Корректировка техники движений.	
41.	Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода; совершенствование технике подъёмов и спусков; совершенствование технике подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		Корректировка техники движений.	
42.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и		Корректировка техники движений.	

	упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.			
43.	Совершенствование техники: одновременный одношажный ход. Учёт техники: коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью. Игра «Биатлон».		Корректировка техники движений.	
44.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».		Корректировка техники движений.	
45.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».		Корректировка техники движений.	
46.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.		Корректировка техники движений.	
47.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъёмов и спусков на склонах; одновременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.		Корректировка техники движений.	
48.	Учёт: девочки - 2 км, мальчики - 3 км.		Корректировка техники движений	

49.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Приёмы закаливания.		Тестирование.	
50.	Совершенствование техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Закрепление техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Корректировка техники движений.	
51.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
52.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	

	движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
53.	Учёт техники: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
54.	Учёт техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
55.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	

	техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.			
56.	Совершенствование техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот,		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
57.	Учёт техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Совершенствование: тактика свободного нападения.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
58.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
59.	Совершенствование тактики игры: взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Игра по упрощённым правилам мини - баскетбола.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
60.	Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям.		Проект.	
61.	Инструктаж по охране		Корректировка техники	

	труда раздел «Волейбол». Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.		исполнения.	
62.	Обучение технике: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощенным правилам мини - волейбол.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
63.	Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Совершенствование техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
64.	Обучение технике: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки. Закрепление техники: передач мяча над собой, через сетку. Совершенствование техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спинной вперед.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
65.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	

	сетки. Совершенствование техники: передач мяча над собой, через сетку. Учёт техники: передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд.			
66.	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
67.	Учёт: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
68	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приёмы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.		Правила и гигиенические требования.	
69.	Совершенствование техники метания теннисного		Корректировка техники исполнения и тактики	

	мяча: в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Учёт техники: прыжка в высоту с 3 - 5 шагов разбега.		игры.	
70.	Закрепление техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. обучение техники длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин. учет бег 30 м Учёт техники броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из - за головы, от груди, снизу вперёд - вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС (68 ЧАСОВ)

№ урока	Тема урока	Код КЭС	Характеристика основных видов деятельности учащегося	Код КПУ
1.	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно - половые особенности школьников и воздействующих на совершенствование физических функций организма.		Фронтальный опрос.	
2.	Обучение технике спринтерского бега: от 70 - 80 м. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт - бег 30 м.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта.	
3.	Обучение технике: бег в равномерном темпе. Совершенствование техники низкого старта; медленный бег до 2 мин. учёт - бег 60 м.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	
4.	Обучение технике прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. Учёт техники низкого старта; кроссовая подготовка - бег 1500 м.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта.	
5.	Закрепление техники прыжка в длину с 11 - 13 шагов разбега. Линейные эстафета с этапом до 40 м; на развитие выносливости: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая		Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	

	тренировка.			
6.	Совершенствование техники: метания в горизонтальную и вертикальную цель (1х 1м) с расстояния до 18 м (м), 12- 14 (д). На развитие скоростно - силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.		Корректировка техники метания и прыжка в длину.	
7.	Совершенствование полосы препятствий; учёт бег 1500м (девочки), 2000м - мальчики.		Корректировка техники бега. Корректировка техники старта. Фиксирование результата.	
8.	Инструктаж по охране труда раздел « Футбол ». Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.		Проект «Футболисты г. Новомосковска»	
9.	Обучение технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.		Фиксирование результата.	
10.	Закрепление техники: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма; стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения,		Корректировка техники исполнения.	

	старты из различных положений.			
11.	Обучение технике: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой; удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней частью подъёма.		Корректировка техники исполнения. Корректировка тактики игры.	
12.	Закрепление техники: вбрасывания мяча из - за боковой линии с места и шагом. Совершенствование техники: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника; остановка катящегося мяча с внутренней стороной стопы и подошвой. Учёт технике: удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.		Корректировка техники броска. Корректировка техники бега.	
13.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.		Тестирование.	
14.	Обучение технике: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Закрепление техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра по упрощённым правилам мини - волейбол. Обучение технике: передач мяча над собой, через сетку. Закрепление техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах.		Корректировка техники исполнения. Корректировка тактики игры.	

15.	Совершенствование техники: передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учёт техники: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		Корректировка тактики игры.	
16.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: нижней прямой подачи с расстояние 3 - 6 м от сетки.		Корректировка техники исполнения. Корректировка тактики игры.	
17.	Обучение технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Учёт техники: передач мяча над собой, через сетку. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.		Корректировка техники исполнения. Корректировка тактики игры.	
18.	Закрепление технике: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Совершенствование техники: прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Развитие психомоторных способностей: метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и на точность реакций, прыжки в заданном ритме.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
19.	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими		Составление графиков контроля.	

	упражнениями и спортом различной направленности.			
20.	Общеразвивающие упражнения: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Обучение технике: мальчики - подъём переворотом в упор махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.		Корректировка техники исполнения.	
21.	Обучение технике акробатических упражнений: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд. Закрепление техники: мальчики -подъём переворотом в упор махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю. Развитие координационных способностей: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.		Корректировка техники исполнения.	
22.	Общеразвивающие упражнения: с большими мячами. Закрепление техники акробатических упражнений: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.		Страховка. Корректировка действий.	
23.	Совершенствование техники акробатических упражнений: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.		Страховка. Корректировка действий.	
24.	Учёт техники: мальчики - подъём переворотом в упор		Страховка.Корректи	

	махом и силой; девочки - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.		ровка действий	
25.	Обучение технике: мальчики - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см). Учёт техники акробатических упражнений: мальчики - из упора присев силой стойка на голове и руках; девочки - равновесие на одной, выпад вперёд.		Страховка. Коррек- тировка действий	
26.	Общеразвивающие упражнения: с гантелями (м), с обручами (д). Обучение технике: мальчики -подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки -переход в упор на нижнюю жердь. Закрепление техники: мальчики - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см).		Страховка. Коррек- тировка действий.	
27.	Закрепление техники: мальчики - подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки - переход в упор на нижнюю жердь.		Страховка. Коррек- тировка действий.	
28.	Обучение технике: мальчики - длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, девочки - выпад вперёд; кувырок вперёд. Совершенствование техники: мальчики - подъём махом вперёд в сед ноги врозь, девочки - переход в упор на нижнюю жердь.		Страховка. Корректировка действий.	
29.	Учёт техники: мальчики - прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см);		Страховка. Корректировка действий.	

	девочки прыжок боком (конь в ширину (высота 110 см)).			
30.	Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности.		Проект.	
31.	Учёт - подтягивание. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.		Страховка. Корректировка действий.	
32.	Учёт - наклон вперёд из положения сидя. Развитие гибкости: упражнения с предметами.		Страховка. Корректировка действий.	
33.	Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения -с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		Страховка. Корректировка действий.	
34.	Общеразвивающие упражнения с предметами: мальчики - с гантелями (1 - 3 кг); девочки - с -обручами Развитие координационных способностей: акробатические упражнения, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.		Страховка. Корректировка действий.	
35.	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня		Тестирования уровня двигательной подготовленности.	

	двигательной подготов- ленности.			
36.	Обучение технике: переход с переменных ходов на одновременные. Закрепление техники: попере- менный четырёхшажный ход. Эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200м.		Корректировка техники движений	
37.	Закрепление техники: переход с переменных ходов на одновременные.		Корректировка техники движений,	
38.	Совершенствование техники: попеременный че- тырёхшажный ход. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Учёт техники попеременный четырёхшажный ход. Совершенствование техники: переход с переменных ходов на одновременные.		Корректировка техники движений.	
39.	Учёт техники: переход с переменных ходов на одновременные. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		Корректировка техники движений.	
40.	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Обучение технике: коньковый ход. Учёт техники одновременного одношажного хода.		Корректировка техники движений.	
41.	Закрепление техники: коньковый ход. Учёт техники: подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево, торможение плугом и упором; прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		Корректировка техники движений.	
42.	Совершенствование		Корректировка техники	

	техники: подъём в гору скользящим шагом; коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км со средней скоростью.		движений.	
43.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы. Учёт техники: одновременный одношажный ход. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием».		Корректировка техники движений.	
44.	Совершенствование техники: поворот на месте махом; преодоление бугров и впадин при спуске горы. Игры: «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка».		Корректировка техники движений.	
45.	Самостоятельное выполнение заданий на уроках физической культуры. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическим упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей, оздоровительной направленности.		Проект.	
46.	Совершенствование техники: преодоление бугров и впадин при спуске горы; одновременный одношажный ход; подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью.		Контрольное тестирование.	
47.	Правила соревнований по избранному виду спорта.		Судейство.	
48.	Учёт: юноши - 3 км, девушки - 2 км.		Фиксирование результата.	

49.	Инструктаж по охране труда раздел «Баскетбол». Приёмы закаливания и способы самоконтроля.		Проект.	
50.	Обучение технике: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		Корректировка техники.	
51.	Закрепление техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
52.	Обучение технике: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование техники: перехват мяча.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
53.	Обучение технике: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
54.	Учёт техники: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Совершенствование техники: остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
55.	Закрепление техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
56.	Учёт техники: остановка двумя шагами		Корректировка техники исполнения и тактики	

	и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		игры.	
57.	Обучение технике: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
58.	Учёт техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Закрепление техники: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
59.	Совершенствование техники: бросков одной и двумя руками в прыжке, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
60.	Инструктаж по охране труда раздел «Волейбол». Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча.		Корректировка техники исполнения и тактики игры	
61.	Закрепление техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Тактика игры: позиционное нападения без изменения позиции игроков. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонняя игра.		Корректировка техники исполнения и тактики игры	
62.	Учёт техники:		Корректировка техники	

	остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Совершенствование техники: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).		исполнения и тактики игры.	
63.	Учёт техники: нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра по упрощенным правилам мини -волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
64.	Совершенствование техники: нижняя прямая подача мяча, приём подачи. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
65.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения без изменения позиций.		Корректировка техники исполнения и тактики игры.	
66.	Совершенствование тактическим действиям: тактики свободного нападения, позиционное нападения с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3, игра в защите.		Корректировка техники исполнения.	
67	Инструктаж по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Правила оказание первой помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.		Корректировка техники исполнения.	
68.	Учёт техники спринтерского бега: скоростной бег до 40 м. совершенствование техники		Корректировка техники исполнения.	

	длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 - до 12 мин. совершенствование техники прыжка в длину с 9 - 11 шагов разбега.			
--	---	--	--	--