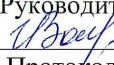
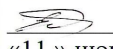
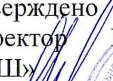



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Зайцева И. В. Протокол № 8 от «11» июня 2021 г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина «11 » июня 2021 г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № 211 от «30» августа 2021 г. 
---	---	--

**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень основного общего образования**

Срок реализации: 5 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов **разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре / Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 (стандарты второго поколения);
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы / В.И.Лях, -2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.

Планируемые результаты изучаемого предмета

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

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 функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с 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;
- 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, непринуждённо.

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 пробежать 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 полушпагат, «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;
- 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;
- 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;
- 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 целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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;
- 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 и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в 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 за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность 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, приёмами 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;
- 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 жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
			Количество недель в четверть				
	Количество часов		68	68	68	68	68
1	Знания о физической культуре	На каждом уроке					
2	Подвижные и спортивные игры		22	24	18	16	16
3	Гимнастика с элементами акробатики		16	12	16	12	12
4	Лёгкая атлетика		18	20	22	28	22
5	Лыжная подготовка		12	12	12	12	12
6	Единоборства		-	-	-	-	6

	Всего часов:		68	68	68	68	68
--	---------------------	--	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

Ценностные ориентиры

1-в воспитании детей подросткового возраста (уровень основного общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

2- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

3- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

4- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

5- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

6- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

7- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

8- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

9- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

10- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

11- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К-во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
	Легкая атлетика	10	План	Факт	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	
1	ТБ на уроках физкультуры. История лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Салки					10
2	Повторение техники высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники бега. Развитие скоростных способностей. Гигиена тела. Бег за флажками (знамя)	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и	3
3	Тестирование (тестирование уровня физической подготовленности). Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 60 м	1				2
4	Входная контрольная работа. Совершенствование техники высокого	1				4

	старта (от 30 до 40м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Специальные упражнения бегуна. Эстафеты с передачей эстафетной палочки				устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
5	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств. Салки с мячом. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	1				3
6	Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Ростос-весовые показатели	1				7
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие двигательных способностей. Эстафеты с прыжками	1				10

8	Учет техники метания мяча . Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Отбери ленту. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1				10
9	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Физические игры и упражнения Киевской Руси	1				4
10	Учет техники бега на 1500м. Бросок и ловля набивного мяча 2 кг. Развитие силовых качеств. Эстафеты на полосе препятствий. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	1				3
	Русская лапта	6				
11	Правила Т/Б. Краткий обзор развития народной игры «Русская лапта». Совершенствование техники передвижений , остановок , поворотов, стоек. Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося , прыгающего по площадке. Развитие скоростных качеств. Волейбольная лапта	1			Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	4
12	Обучение техники ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие	1				2

	координационных способностей. Эстафеты с теннисными мячами. Физическое самовоспитание					
13	Обучение технике удара мяча «снизу». Совершенствование техники ловли мяча, летящего «свечой». Развитие скоростных способностей. Волейбольная лапта. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1				1
14	Совершенствование техники передачи мяча сбоку, (боковой пас). Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных качеств. Лапта. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы	1				3
15	Совершенствование техники передачи мяча сбоку, «боковой пас». Осаливание в движении после передачи партнера с ближнего расстояния. Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных способностей. Волейбольная лапта. Физкультура и спорт в Российской Федерации.	1				7
16	Совершенствование техники разученных элементов лапты. Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных	1				4

	способностей. Лапта. Правила проведения Олимпийских игр.					
	Гимнастика с элементами акробатики	16			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
17	Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики. Обучение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения без предметов	1				1
18	Учет техники строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов под музыку. Упр. на равновесие. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Эстафеты с гимнастическими предметами	1				3
19	Обучение техники кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Упр. на равновесие. Развитие координационных способностей. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Пролезь через обруч бегом	1				7
20	Совершенствование техники кувырка вперед, назад.. Развитие двигательных способностей. Футбол крабов Характеристика типовых травм, простейшие	1				4

	приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах					
21	Учет акробатической комбинации из 3-4 соединений. Развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты с различными гимнастическими предметами. Правильная и неправильная осанка	1				2
22	Обучение: мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: Смешанные висы. Лазание по канату. Развитие двигательных способностей	1				1
23	Совершенствование техники гимнастических элементов. Тестирование техники выполнения подъема туловища за 1 мин. (дев), подтягивание в висе (ю). Равновесие. Лазание по гимнастической лестнице. Слагаемые здорового образа жизни	1				3
24	Учёт комбинаций из гимнастических элементов (брусья). Упражнения на гимнастических скамейках на развитие силовых и координационных способностей. Рациональное питание. Эстафеты с гимнастическими скамейками	1				7
25	Обучение техники прыжка: вскок в упор	1				4

	присев; соскок прогнувшись; (козел в ширину, высота 80-100см). Развитие координационных способностей. Цель и задачи современного олимпийского движения. Развитие координационных способностей. Эстафеты с прыжками					
26	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье по канату. Равновесие. Развитие силы. Основные правила проведения самостоятельных занятий.	1				2
27	Учет техники опорного прыжка. Развитие двигательных способностей в круговой тренировке. Лазанье по канату. Эстафеты с элементами акробатики	1				6
28	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1				3
29	Гимнастическая полоса препятствий ю Развитие двигательных способностей . Вода и питьевой режим	1				7
30	Соревнования в лазании по канату на скорость. Развитие координационных	1				4

	способностей . Футбол крабов. Закаливание					
31	Упражнения в равновесии (показательные выступления). Лазание по канату. Развитие координационных способностей . Туннель – парник. Адаптивная физическая культура	1				2
32	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых способностей.	1				1
	Лыжная подготовка	12				
33	Правила т/б по лыжной подготовке. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Быстрая команда	1				3
34	Обучение технике попеременного двух шажного хода. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Зимние олимпийские виды спорта	1				7
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. ОФП. Развитие двигательных способностей. Олимпиада в Сочи 2014год. Встречная эстафета	1				4
36	Совершенствование попеременного двух шажного хода с палками и без палок. ОФП.	1				2

	Развитие скоростной выносливости.					
37	Обучение техники одновременного бесшажного хода. Формирование общефизических качеств. Наши соотечественники -олимпийские чемпионы	1				1
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Формирование общефизических качеств. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1				7
39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Физическое самовоспитание	1				
40	Обучение техники спуска в высокой и низкой стойках. Обучение техники подъема «полуелочкой». Развитие общей выносливости. Физическое самовоспитание	1				2
41	Совершенствование техники спуска и подъема «полуелочкой». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и преодолением препятствий. Особенности дыхания при подъемах	1				1
42	Учет техники попеременного двухшажного хода . Совершенствование техники подъема	1				7

	«полуелочкой» и спуска в высокой стойке Развитие выносливости на дистанции 3 км					
43	Учет техники спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах до 3 км с равномерной скоростью Развитие общей выносливости	1				4
44	Рубежная контрольная работа. Совершенствование техники передвижения на лыжах до 3 км с равномерной скоростью. Совершенствование техники спуска. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты в парах	1				2
	Спортивные игры	8			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
45	Правила т/б на уроках по баскетболу. Закрепление техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1				3
46	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления	1				8

	защитника. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.					
47	Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие скоростно-силовых способностей. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта. Линейные эстафеты с мячами.	1				4
48	Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Встречные эстафеты с мячами	1				2
49	Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование раннее изученных элементов. Развитие координационных способностей. Борьба за мяч. Слагаемые здорового образа жизни	1				8
50	Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Эстафеты с	1				1

	баскетбольными мячами					
51	Учет комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам Влияние физических упражнений на состояние здоровья	1				10
52	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам	1				3
	Легкая атлетика	8				
53	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее	4
54	Учет техники прыжка в высоту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств	1				2
55	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные упражнения бегуна. Высокий старт (от 30 до 40м) Развитие	1				1

	скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма				самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
56	Учет техники бега на 60м. Многоскоки. Развитие скоростных способностей. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1				7
57	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Закрепление техники эстафетного бега. Бег 300м. Развитие двигательных качеств. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта	1				5
58	Учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности	1				6
59	Учет техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1				7
60	Учет бега на 1500м. Развитие общей выносливости. Цели и задачи современного	1				1

	олимпийского движения.					
	Спортивные игры	8			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
61	Правила т/б на уроках по баскетболу. Закрепление техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1				3
62	Совершенствование техники ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие скоростных качеств. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1				9
63	Итоговая контрольная работа. Совершенствование комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1				4
64	Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей. Борьба за мяч. Измерение резервов организма и	1				10

	состояния здоровья с помощью функциональных проб					
65	Правила техники безопасности на уроках. Совершенствование техники ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Физическое самовоспитание. Эстафеты с теннисными мячами.	1				2
66	Обучение техники передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Режим питания. Лапта	1				5
67	Совершенствование техники передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных качеств. Лапта	1				4
68	Физическое самовоспитание. Эстафеты с теннисными мячами.	1				7

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во ча	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		

		с				
Легкая атлетика		12				
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. История лёгкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Салки	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1 6 8
2	Повторение техники высокого старта и стартового разгона. Совершенствование техники бега. Развитие скоростных способностей. Гигиена тела. Бег за флажками (знамя)	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	9 10
3	Входная контрольная работа. Тестирование (тестирование уровня физической подготовленности). Совершенствование техники высокого старта и стартового разгона. Линейные эстафеты до 60 м	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
4	Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Специальные упражнения бегуна. Эстафеты с передачей эстафетной палочки	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
5	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств. Салки с	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	

	мячом. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)				освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. 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 способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	
6	Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая эстафета. Росто-весовые показатели	1				
7	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна. Развитие двигательных способностей. Эстафеты с прыжками	1				
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Отбери ленту	1				
9	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Русская лапта.	1				
10	Разучивание техники метания мяча на дальность с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1				

	Развитие двигательных качеств.Перестрелка.				совместного освоения метательных упражнений.	
11	Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий.	1			Применяютразученные упражнения для развития выносливости Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
12	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Круговая лапта.	1			Применяютразученные упражнения для развития скоростных способностей Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
Спортивные игры		4				

13	Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники выполнения поворотов на месте без мяча и с мячом. Передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Мяч капитану	1			Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов—олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол	1 6 8 9 10
14	Совершенствование ранее освоенных элементов баскетбола в комбинациях. Развитие координационных способностей. Олимпийцы Белгородской области. Учебная игра 3х3	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

15 16	<p>Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники ведения мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие скоростно-силовых способностей. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта. Линейные эстафеты с мячами. Что такое здоровье</p> <p>Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Встречные эстафеты с мячами</p>	2			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и</p> <p>Управляют своими эмоциями.</p>	
Гимнастика		12				

17 18	<p>Правила техники безопасности на уроках по гимнастике. История гимнастики.</p> <p>Обучение перестроения из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>Учет техники строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов под музыку. Упр. на равновесие. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Эстафеты с гимнастическими предметами</p>	2			<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>	1 6 8 9 10
19	<p>Обучение техники кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках. Упр. на равновесие. Развитие координационных способностей. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Пролезь через обруч бегом</p>	1			<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	
20	<p>Совершенствование техники кувырка вперед. Совершенствование «моста» из положения стоя. Развитие двигательных способностей. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Футбол кравов</p>	1			<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>	

21	Учет акробатической комбинации из 3-4 соединений. Развитие силовых способностей и гибкости. Эстафеты с различными гимнастическими предметами	1			Используют данные упражнения для развития гибкости гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности	
22	Обучение: мальчики: Висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: Смешанные висы. Лазание по канату. Развитие двигательных способностей	1				
23	Рубежная контрольная работа. Закрепление техники гимнастических элементов. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев), подтягивания в висе (ю). Равновесие. Лазание по гимнастической лестнице. Висы и упоры. Чехарда	1				
24	Учёт комбинаций из гимнастических элементов (брусья). Упражнения на гимнастических скамейках на развитие силовых и координационных способностей. Рациональное питание. Эстафеты с гимнастическими скамейками	1				
25	Обучение техники опорного прыжка вскок в упор присев, соскок прогнувшись; (козел в ширину, высота 80-100см). Развитие координационных способностей. Цель и задачи современного олимпийского	1				

	движения. Развитие координационных способностей. Эстафеты с прыжками				командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
26	Совершенствование техники опорного прыжка. Лазанье по канату. Равновесие. Развитие силы. Сильные и ловкие	1				
27	Учет техники опорного прыжка. Развитие двигательных способностей в круговой тренировке. Лазанье по канату. Эстафеты с элементами акробатики	1				
28	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Чехарда	1				
Спортивные игры		4				
29	Правила т/б. История баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафета с приставными шагами	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	1 6 8 9 10
30	Обучение техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1				

	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Основные правила игры. Эстафеты с ведением мяча				выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
31	Обучение техники ведения мяча. Совершенствование техники выполнения поворотов на месте без мяча и с мячом. Передачи и ловли мяча двумя руками от груди. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Мяч капитану	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
32	Совершенствование ранее освоенных элементов баскетбола в комбинациях. Развитие координационных способностей. Олимпийцы Белгородской области. Учебная игра 3х3	1			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. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют	
Лыжная подготовка		12				

33	Правила т/б по лыжной подготовке. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Быстрая команда	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила,	1 6 8 9 10
34	Обучение техники попеременного двухшажного хода. Влияние физических упражнений на состояние здоровья. Зимние олимпийские виды спорта	1			чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	
35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. ОФП. Развитие двигательных способностей. Олимпиада в Сочи 2014 год. Встречная эстафета	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития	
36	Совершенствование попеременного двухшажного хода с палками и без палок. Многоскоки. ОФП. Развитие скоростной выносливости. Футбол с двумя мячами	1				
37	Обучение техники одновременного бесшажного хода. Формирование общефизических качеств. Наши соотечественники-олимпийские чемпионы	1				
38	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Формирование общефизических качеств.	1				

39	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Физическое самовоспитание	1			<p>физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	
40	Обучение техники спуска в высокой и низкой стойках. Обучение техники подъема «лесенкой» Развитие общей выносливости. Физическое самовоспитание	1				
41	Совершенствование техники спуска и подъема «лесенкой». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с бегом и преодолением препятствий. Особенности дыхания при подъемах	1				
42	Учет техники попеременного двухшажного шага. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке Развитие выносливости на дистанции 2 км	1				
43	Учет техники спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью Развитие общей выносливости	1				

44	Текущая контрольная работа. Совершенствование техники передвижения на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствование техники спуска. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты в парах	1				
Спортивные игры		8				
45	Правила т/б на уроках по баскетболу. Закрепление техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правил безопасности. 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	1 6 8 9 10
46	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. Основные правила игры. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1				
47	Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Развитие	1				

	<p>скоростно-силовых способностей. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта.</p> <p>Линейные эстафеты с мячами. Что такое здоровье</p>				<p>волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>	
48	<p>Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Встречные эстафеты с мячами</p>	1			<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов.</p> <p>Овладевают основными</p>	
49	<p>Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование раннее изученных элементов. Развитие координационных способностей. Борьба за мяч.</p> <p>Слагаемые здорового образа жизни</p>	1				
50	<p>Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Эстафеты с баскетбольными мячами</p>	1				
51	<p>Учет комбинации из раннее освоенных элементов. Развитие координационных</p>	1				

	способностей. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам Влияние физических упражнений на состояние здоровья				приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила техники безопасности	
52	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам	1				
Легкая атлетика		8				
53	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	1 6 8 9 10
54	Учет техники прыжка в высоту. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств	1				
55	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные упражнения бегуна. Высокий старт (от 30 до 40м) Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1				

56	Учет техники бега на 60м. Многоскоки. Развитие скоростных способностей. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
57	Итоговая контрольная работа. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания мяча на дальность с разбега. Метание мяча в цель. Обучение техники эстафетного бега. Развитие ловкости	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
58	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Закрепление техники эстафетного бега. Бег 300м. Развитие двигательных качеств. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений,
59	Учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности	1			

60	<p>Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости. Круговая тренировка на развитие силовых качеств</p> <p>Учет бега на 1500м. Развитие общей выносливости</p>	1		<p>осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для</p>	
----	--	---	--	--	--

				рганизациисамостоятельныхтренировок.	1 6 8 9 10
Спортивные игры		8			
61	Правила т/б на уроках по баскетболу. Закрепление техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физическойнагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	
62	Совершенствование тактики свободного нападения. Совершенствование раннее изученных элементов. Развитие координационных способностей. Борьба за мяч. Слагаемые здорового образа жизни Совершенствование тактики свободного нападения.	1		Описывают технику выполнения	
63	Совершенствование тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без	1			

	изменения позиций игроков. Эстафеты с баскетбольными мячами Учет комбинации из ранее освоенных элементов.				беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
64	Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам. Влияние физических упражнений на состояние здоровья	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
65	Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей. Борьба за мяч. Слагаемые здорового образа жизни	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно,	
66	Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие координационных способностей. Борьба за мяч. Слагаемые здорового образа жизни. Учет техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1				
67	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие скоростных способностей.	1				

68	Эстафеты с баскетбольными мячами. Основные правила игры. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1			<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
----	--	---	--	--	---	--

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
	Легкая атлетика	10			<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения</p>	
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафеты, старты из различных положений	1				10
2	Тестирование (тестирование уровня	1				3

	физической подготовленности). Линейные эстафеты до 60 м с передачей эстафетной палочки. Первая медицинская помощь				<p>ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в</p>	
3	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы	1				2
4	Входная контрольная работа. Совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма	1				4
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками. Допинг	1				3
6	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Лапта. Вредные привычки	1				7
7	Учет техники прыжка в длину с разбега.	1				10

	Метание мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Лапта. Рост- весовые показатели				различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
8	Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Салки с волейбольным мячом. Физическое самовоспитание	1				10
9	Учет техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости. Круговая эстафета. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1				4
10	Учет техники бега на 1500м. Развитие силовых качеств в круговой тренировке с набивными мячами. Основные правила для проведения самостоятельных занятий	1				3
	Народные спортивные игры	6			Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные	
11	Правила т/б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по					4

	площадке. Развитие скоростных качеств. Волейбольная лапта				игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
12	Обучение технике ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Волейбольная лапта. Физическое самовоспитание	1				2
13	Обучение технике удара мяча «снизу». Совершенствование техники ловли мяча, летящего «свечой». Развитие скоростных способностей. Лапта. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1				1
14	Обучение технике передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Лапта. Режим питания	1				3
15	Совершенствование техники передачи мяча сбоку, «боковой пас». Осаливание в движении после передачи партнера с ближнего расстояния. Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных способностей. Лапта. Физкультура и спорт в Российской Федерации	1				7
16	Совершенствование техники разученных элементов лапты. Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных способностей. Лапта. Наши соотечественники - олимпийские	1				4

	чемпионы					
	Гимнастика с элементами акробатики	16			Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают	
17	Инструктаж по Т. Б. на занятиях гимнастикой. Обучение команд «Пол-оборота направо, налево». «Полшага», «Полный шаг». Развитие координационных способностей. История гимнастики	1				1
18	Совершенствование техники строевых упражнений. Обучение технике кувырка вперед в стойку на лопатках (м), кувырка назад в полушпагат (д). Развитие координационных, силовых способностей. Эстафеты с акробатическими элементами. Правильная и неправильная осанка	1				3
19	Учет техники строевых упражнений. Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов. Развитие двигательных способностей. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	1				7
20	Обучение технике стойки на голове с согнутыми ногами (м). Развитие двигательных способностей. Футбол крабов. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	1				4
21	Рубежная контрольная работа.	1				2

	Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Подвижные игры с элементами акробатики. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки				появление ошибок соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.	
22	Учет техники акробатической комбинации из 3-4 соединений. Развитие гибкости. Эстафеты с различными гимнастическими предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1			Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее . Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из	1
23	Обучение технике подъема переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; соскок махом назад (м), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Туннель – парник. Упражнения для укрепления мышц стопы	1				3
24	Совершенствование техники гимнастических элементов (брусья). Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами. Первая помощь при травмах	1				7
25	Совершенствование техники гимнастических элементов. Чехарда. Измерение резервов	1				4

	организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб				числа разученных упражнений.	
26	Учёт комбинации из гимнастических элементов (брусья). Упражнения с гимнастическими скамейками на развитие силовых и координационных способностей. Подвижные игры. Гимнастика для глаз	1				2
27	Обучение технике опорного прыжка (согнув ноги(м), ноги врозь (д)). Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях	1				6
28	Совершенствование техники опорного прыжка. Эстафеты со скакалкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	1				3
29	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с гимнастическими матами. Физическое самовоспитание	1				7
30	Учет техники опорного прыжка. Развитие координационных способностей. Эстафеты с элементами акробатики. Здоровье и здоровый образ жизни	1				4
31	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей. Чехарда. Роль	1				2

	Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности					
32	Гимнастическая полоса препятствий. Комбинированные эстафеты. История гимнастики в России современности	1				1
	Лыжная подготовка	12				
33	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Линейные эстафеты 60м	1			Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и	3
34	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Формирование общефизических качеств. История зимних олимпийских игр	1				7
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Развитие двигательных способностей. Встречная эстафета. История лыжного спорта	1				4
36	Обучение технике одновременного одношажного хода. Развитие двигательных способностей. Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы	1				2
37	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости. Правила самостоятельного	1				1

	выполнения упражнений и домашних заданий				силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности	
38	Обучение технике подъёма в гору скользящим шагом. Формирование общефизических качеств. Оказание помощи при обморожении и травмах. Встречная эстафета	1				7
39	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие общей выносливости. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1				4
40	Обучение технике преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта	1				2
41	Совершенствование техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Развитие общей выносливости. Виды лыжного спорта	1				1
42	Обучение технике поворота на месте махом. Совершенствование техники изученных ходов. Развитие общей выносливости. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1				7
43	Совершенствование техники изученных ходов. Развитие двигательных способностей. Применение лыжных мазей	1				4
44	Учет прохождения дистанции 2км. Развитие скоростной выносливости. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1				2

	Спортивные игры	12			<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>	
45	Т.Б на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Зрение. Гимнастика для глаз. Эстафеты с баскетбольными мячами на ведение и передачу мяча	1				3
46	Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра по упрощенным правилам	1				8
47	Совершенствование техники ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам	1				4
48	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Основные правила игры в баскетбол. Развитие двигательных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				2
49	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1				8
50	Совершенствование бросков одной и двумя	1				1

	руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами					
51	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				10
52	Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных способностей. Игра в мини - баскетбол	1				3
53	Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1				
54	Совершенствование тактики игры в учебной игре по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	1				4
55	Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных способностей. Игра в мини - баскетбол	1				2
56	Учет комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Тактика свободного нападения. Правила самоконтроля. Учебная игра	1				1

	Легкая атлетика	12				
57	Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе				<p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	5
58	Учет техники прыжка в высоту с разбега. Овладение техникой длительного бега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие двигательных качеств. Психологические особенности возрастного развития	1				6
59	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные упражнения бегуна. Высокий старт (от 30 до 40м) Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма Учет техники бега на 60м. Многоскоки. Развитие скоростных способностей. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1				7
60	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега Закрепление техники эстафетного бега. Бег 300м. Развитие	1				1

	двигательных качеств. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений					
61	Итоговая контрольная работа. Учет техники метания мяча на дальность с разбега	1				7
62	Совершенствование техники ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Физическое самовоспитание. Эстафеты с теннисными мячами	1				3
63	Совершенствование техники передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных качеств. Лапта	1				9
64	Учет техники бега на 60м. Многоскоки. Развитие скоростных способностей. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1				4
65	Учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности	1				10
66	Учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной	1				2

	местности					
67	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости Учет бега на 1500м. Развитие общей выносливости. Правила соревнований в беге	1				5
68	Обучение технике передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Режим питания. Лапта	1				4

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
Легкая атлетика		12				
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных качеств. Эстафеты, старты из различных положений.	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2 3 4 6 8 10
2	Тестирование (тестирование уровня физической подготовленности). Первая медицинская помощь. Линейные эстафеты до 60 м с передачей эстафетной палочки.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	
3	Предварительный контроль.	1				

	Совершенствование техники низкого старта (от 30 до 40м) Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на основные системы организма. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета.				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику	
4	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1				
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1				
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча по движущейся мишени. Физическое самовоспитание. Развитие ловкости. Салки с теннисным мячом.	1				
7	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние.	1				

	Развитие двигательных качеств. Русская лапта.				безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
8	Закрепление техники метания мяча на дальность с разбега. Развитие общей выносливости в беге по пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий.	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	
9	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Вредные привычки. Допинг. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Русская лапта.	1			Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	
10	Учет метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости. Развитие выносливости. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Круговая эстафета.	1			Соблюдают правила соревнований	
11	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Преодоление полосы препятствий. Развитие двигательных способностей. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Эстафеты с преодолением препятствий.	1				

12	Учет техники бега на 2000м. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Развитие силовых качеств в круговой тренировке с набивными мячами.	1				
Народные игры		4				
13	Лапта. Инструктаж по ТБ на занятиях лаптой. Краткий обзор развития народной игры «Русская лапта» в России. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля мяча двумя и одной рукой с лета, после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Развитие скоростных качеств. Волейбольная лапта.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила техники безопасности	2 3 4 6 8 10
14	Освоение техники ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Физическое самовоспитание. Эстафеты с теннисными мячами	1				
15	Обучение техники удара мяча «снизу». Закрепление техники ловли мяча, летящего «свечой». Влияние физических упражнений на основные системы организма. Развитие скоростных способностей. Охотники и утки.	1				
16	Обучение передачи мяча сбоку, «боковой	1				

	пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Режим питания.					
Гимнастика		12				
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастике. История гимнастики. Обучение перестроений на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей.	1			Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и	2 3 4 6 8 10
18	Учет техники строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов под музыку. Развитие координационных способностей. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1				
19	Текущий контроль. Обучение техники длинного кувырка вперед. Развитие координационных, силовых способностей. Эстафеты с акробатическими элементами.	1				
20	Разучивание комбинации из ранее изученных элементов. Развитие силовых способностей и силовой выносливости Самоконтроль при	1				

	занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры с элементами акробатики.				составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	
21	Учет акробатической комбинации из 3-4 соединений. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Эстафеты с различными гимнастическими предметами.	1			Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей	
22	Обучение подъему переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; соскок махом назад (м), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Туннель – парник.	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	
23	Тестирование. Закрепление техники гимнастических элементов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Чехарда.	1			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
24	Разучивание техники опорного прыжка (согнув ноги). Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1			Используют данные упражнения для развития гибкости	
					Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику	

25	Закрепление техники опорного прыжка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Эстафеты со скакалкой.	1			безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
26	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Эстафеты с гимнастическими матами.	1			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
27	Учет техники опорного прыжка. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Эстафеты с элементами акробатики.	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	
28	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных способностей. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Чехарда.				Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
Спортивные игры		4				
29	Волейбол Инструктаж по Т. Б. на занятиях волейболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	2 3

	боком, лицом вперёд.				осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила техники безопасности	4
30	Игры, развивающие физические способности.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	6
31	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	8
32	Инструктаж по Т. Б. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1			Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	10
Лыжная подготовка		12				
33	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Основные правила для проведения	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	2
						3

	самостоятельных занятий. Линейные эстафеты 60м. Обучение техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости. Зимние олимпийские виды спорта. Круговая эстафета				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 дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные	4 6 8 10
34	Закрепление техники одновременного одношажного хода. История зимних олимпийских игр. Комплекс упражнений с набивными мячами. Формирование общефизических качеств. Линейные эстафеты 60м.	1				
35	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая помощь при травмах. Эстафеты с предметами.	1				
36	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости.	1				
37	Обучение техники конькового хода. Формирование общефизических качеств. Эстафеты с набивными мячами.	1				
38	Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпизм. Эстафеты с бегом и преодолением	1				

	препятствий.				упражнения в самостоя- тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах	
39	Совершенствование техники конькового хода. Развитие двигательных способностей. Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.	1				
40	Обучение техники торможения и поворота «плугом». Развитие скоростной выносливости. Адаптивная физическая культура.	1				
41	Закрепление техники торможения и поворота «плугом». Формирование общефизических качеств. Спортивная атрибутика. Встречная эстафета	1				
42	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты в парах.	1				
43	Овладение техникой лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости. История возникновения и развития физической культуры.	1				
44	Прохождение дистанции 4,5 км. Развитие общей выносливости. История возникновения и развития физической культуры.	1				

Спортивные игры		8				
45	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. на занятиях волейболом. История баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие двигательных способностей.	1			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплекс способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют	2 3 4 6 8 10
46	Закрепление техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1				
47	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей..	1				
48	Совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				
49	Совершенствование техники ведения мяча. Развитие координационных способностей. Основные правила соревнований.	1				
50	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта. Игра в	1				

	баскетбол по упрощенным правилам.				самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
51	Совершенствование тактики игры в учебной игре по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	1				
52	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				
Легкая атлетика		16				
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	2 3 4 6 8 10
54	Тестирование (тестирование уровня физической подготовленности). Первая медицинская помощь. Линейные эстафеты до 60 м с передачей эстафетной палочки.	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте	
55	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1				

56	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств. Лапта.	1			сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения
57	Учет техники бега на 2000м. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Развитие силовых качеств в круговой тренировке с набивными мячами.	1			
58	Совершенствование техники ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Физическое самовоспитание. Эстафеты с теннисными мячами.	1			
59	Повторение техники удара мяча «снизу». Закрепление техники ловли мяча, летящего «свечой». Влияние физических упражнений на основные системы организма. Развитие скоростных способностей. Охотники и утки.	1			
60	Обучение передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Режим питания.	1			
61	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля мяча двумя и одной рукой с лета,	1			

	после отскока, катящегося, прыгающего по площадке. Развитие скоростных качеств. Волейбольная лапта. Итоговый контроль.				легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
62	Совершенствование техники ловли мяча, летящего «свечой». Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Физическое самовоспитание. Эстафеты с теннисными мячами.	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.	
63	Повторение техники удара мяча «снизу». Закрепление техники ловли мяча, летящего «свечой». Влияние физических упражнений на основные системы организма. Развитие скоростных способностей. Охотники и утки.	1			Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.	
64	Обучение передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Режим питания.	1			Соблюдают правила соревнований	
65	Повторение техники удара мяча «снизу». Закрепление техники ловли мяча, летящего «свечой». Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1				
66	Развитие скоростных способностей. Охотники и утки.	1				

67	Обучение передачи мяча сбоку, «боковой пас». Совершенствование техники удара мяча «снизу». Развитие двигательных способностей. Режим питания.	1				
68	Итоговый контроль	1				

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	К- во час	Дата		Характеристика основной деятельности	Ценностн. ориентиры
			План	Факт		
	Легкая атлетика	10				
1	Инструктаж по Т. Б. на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике низкого старта. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных качеств. Эстафеты, старты из различных положений	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1 2 4 6 8 9 10
2	Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим	
3	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с передачей эстафетной палочки	1				

4	Входная контрольная работа. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Эстафеты со скакалкой	1			физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча по движущейся мишени. Физическое самовоспитание. Развитие ловкости. Салки с теннисным мячом	1			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	
6	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств	1			Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
7	Обучение технике метания мяча на дальность с разбега. Развитие силовых качеств. Психологические особенности возрастного развития	1				
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Вредные привычки. Допинг. Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Лапта	1				
9	Учет метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости.	1				

	Развитие выносливости. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Круговая эстафета					
10	Учет техники бега на 2000м. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Развитие силовых качеств в круговой тренировке с набивными мячами	1				
	Спортивные игры	6				
11	Инструктаж по Т. Б. Обучение технике ловли и передач мяча. Развитие координационных способностей. Физическое самовоспитание. Эстафеты с баскетбольными мячами	1			<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со</p>	<p>1 2 4 6 8 9 10</p>
12	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Развитие скоростных способностей	1				
13	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Развитие двигательных способностей. Режим питания	1				
14	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Развитие	1				

	двигательных качеств. Учебная игра				сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику	
15	Обучение технике броска мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Освоение тактики игры Развитие двигательных способностей	1			освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
16	Совершенствование техники броска мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Освоение тактики игры. Развитие двигательных способностей	1				
	Гимнастика	12				
17	Инструктаж по Т.Б. на занятиях гимнастикой. История гимнастики. Обучение перестроений на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие координационных способностей	1			Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приемы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных	1 2 4 6 8 9 10
17	Учет техники строевых упражнений. Повторить технику кувырка вперед в группировке и назад в упор присев. Эстафеты с обручами. Развитие координационных способностей. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом	1				

19	Рубежная контрольная работа. Обучение технике длинного кувырка вперед. Развитие координационных, силовых способностей. Эстафеты с акробатическими элементами	1			упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития гибкости Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических	
20	Обучение технике стойки на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед; кувырок вперед (д). Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов. Развитие двигательных способностей. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах	1				
21	Учет акробатической комбинации из 3-4 соединений. Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Эстафеты с различными гимнастическими предметами	1				
22	Обучение подъема переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; соскок махом назад (м), махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Туннель – парник	1				
23	Закрепление техники гимнастических	1				

	элементов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Чехарда				способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	
24	Совершенствование техники гимнастических элементов (брусья). Развитие координационных способностей. Первая помощь при травмах. Эстафеты с гимнастическими предметами	1			Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
25	Учёт комбинаций из гимнастических элементов (брусья). Упражнения с гимнастическими скамейками на развитие силовых и координационных способностей. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований	
25	Обучение технике опорного прыжка (согнув ноги). Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками	1				
27	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Эстафеты с гимнастическими матами	1				
28	Учет техники опорного прыжка. Развитие	1				

	координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Эстафеты с элементами акробатики					
	Единоборства	6				
29	Инструктаж по т/б. Освоение стойки и передвижениям в стойке. Развитие силовых и координационных способностей	1			Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	1 2 4 6 8 9 10
30	Совершенствование стойки и передвижений в стойке. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Захваты рук и туловища. Борьба за предмет. Развитие силовых и координационных способностей	1				
31	Совершенствование стойки и передвижений в стойке. Захваты рук и туловища. Борьба за предмет. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Развитие силовых и координационных способностей	1				
32	Совершенствование элементов единоборств. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Развитие силовых способностей	1				
33	Инструктаж по Т. Б. Совершенствование элементов единоборств. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах	1				

	Развитие силовых способностей				безопасности. Применяют	
34	Соревнования на развитие силовых и координационных способностей. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей	1			разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	
	Лыжная подготовка	12				
35	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Линейные эстафеты 60м	1			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	1 2 4 6
36	Обучение технике одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости. Зимние олимпийские виды спорта. Круговая эстафета	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	8 9 10
37	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие скоростно-силовых качеств. Первая помощь при травмах. Эстафеты с предметами	1			правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от	
38	Обучение технике попеременного четырехшажного хода. Развитие двигательных способностей. Встречная эстафета	1			ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Раскрывают значение зимних	

39	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Развитие скоростной выносливости	1			<p>видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p>	
40	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Формирование общефизических качеств. Линейные эстафеты 60м	1				
41	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпизм. Эстафеты с бегом и преодолением препятствий	1				
42	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Развитие общей выносливости	1				
43	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Развитие двигательных способностей. Отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы	1				
44	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
45	Овладение техникой лыжных ходов. Развитие двигательных способностей	1				
46	Прохождение дистанции 5 км. Развитие общей выносливости. История возникновения	1				

	и развития физической культуры					
	Спортивные игры	10				
47	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники бросков одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Основные правила игры в баскетбол. Развитие двигательных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	1 2 4 6 8 9 10
48	Совершенствование индивидуальной техники защиты. Выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
49	Совершенствование тактики игры в учебной игре по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	1				
50	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	1				
51	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
52	Позиционное нападение и личная защита в	1				

	игровых взаимодействиях. Развитие двигательных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам				возникающих в процессе игровой деятельности Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	
53	Правила техники безопасности. История баскетбола. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Развитие двигательных способностей	1				
54	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
55	Совершенствование тактики игры в учебной игре по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	1				
56	Совершенствование тактики игры. Развитие двигательных способностей. Игра в мини – баскетбол	1				
	Легкая атлетика	12				
57	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых способностей	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют	1 2 4 6 8

58	Тестирование (тестирование уровня физической подготовленности). Первая медицинская помощь. Линейные эстафеты до 60 м с передачей эстафетной палочки	1			характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, для развития физических способностей.	9 10
59	Учет техники бега на 60м. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Развитие двигательных качеств. Эстафеты с передачей эстафетной палочки	1				
60	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с прыжками	1				
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости в беге на 300м. Метание мяча по движущейся мишени. Физическое самовоспитание. Развитие ловкости. Салки с теннисным мячом	1				
62	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие двигательных качеств	1				
63	Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Вредные	1				

	привычки. Допинг. Круговая тренировка на развитие силовых качеств				Соблюдают технику безопасности.	
64	Учет техники метания мяча на дальность с разбега. Совершенствование бега по пересеченной местности на развитие общей выносливости. Развитие выносливости. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Круговая эстафета	1			Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	
65	Учет техники бега на 2000м. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Развитие силовых качеств в круговой тренировке с набивными мячами	1				
66	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие общей выносливости. Режим дня. Утренняя гимнастика. Встречная эстафета	1				
67	Круговая тренировка на развитие силовых качеств	1				
68	Тестирование (тестирование уровня физической подготовленности).	1				