





<p>«Рассмотрено»</p> <p>На заседании ШМО</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p> /Ермолаева Н.И./</p> <p>Протокол № 1 от 25.08.2020г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по УР</p> <p> /Осипова Л.П./</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ</p> <p> /Шарифуллина Э.Ю./</p> <p>Приказ №126 от 25.08.2020года</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 5-9 классов
МБОУ «Юлдузская СОШ»
Чистопольского муниципального района
Республики Татарстан
на 2020-2025 учебные года

Рабочая программа разработана на основе:

1. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Юлдузская СОШ» на 2020-2025 гг.
2. Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011),
3. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Юлдузская средняя общеобразовательная школа» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан
4. Учебного плана образовательного учреждения на 2020-2021 учебный год Приказ №120 от 25.08.20г.

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.

Рабочая программа рассчитана по 3 часа на 105 учебных часа в 5,6,7,8 классах, 102 часа в 9 классе.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>Овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создании основы для формирования</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> ● <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> ● <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей</p>

	<p>интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения ,освоение умений отбирать физический и упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных системных занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать эти занятия, включать их в режим учебного дня и учебной недели;</p> <p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового</p>	<p><i>между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> ● <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i> ● <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i> ● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью</i> 	<p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3.Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни</p>
--	--	--	---	---

	<p>образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p>	<p><i>разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> ● <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> ● <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i> ● <i>Формировать умения выполнять комплексы , оздоровительных и корригирующих общеразвивающих упражнений, учитывающие индивидуальные способности и особенности , состояние здоровья и режим учебной деятельности</i> 		<p>человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации</p>
--	---	---	--	--

	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p>			<p>общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности и</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> ● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. 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.</p>	<p>1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование</p>

	<p>тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и собственного организма;</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>	<p><i>разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> 	<p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	--	--	--	---

<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i> ● <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> ● <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i> ● <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i> ● <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потреблении; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с</p>
--	--	---	---	--

	<p>освоенных упражнений;</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>		<p>общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p>
--	---	--	--	---

				<p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	--	--	--	--

Тематический план 5 класс

Название раздела	Количество часов
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	1
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	103

Тематический план 6 класс

Название раздела	Количество часов

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	1
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	103

Тематический план 7 класс.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
		Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	19
4	Баскетбол	19
5	Мини-футбол	10
6	Гимнастика с элементами акробатики	18
7	Легкая атлетика	19
8	Лыжная подготовка	18
9	Плавание	2
10	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока
	Итого	105

Тематический план 8 класс

Название раздела	Количество часов
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	1
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	103

Тематический план 9класс.

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	19
4	Баскетбол	19
5	Мини-футбол	10
6	Гимнастика с элементами акробатики	18
7	Легкая атлетика	19
8	Лыжная подготовка	18
9	Плавание	2
10	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока
	Итого	105

Основное содержание тем 5 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	<p>История и современное развитие физической культуры</p> <p><i>Олимпийские игры древности:</i> зарождение Олимпийских игр древности и исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> исторические сведения о периоде предшествующем возрождению Олимпийских игр современности; Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
	<p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.</p>	<p>в процессе занятий</p>
	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек</p>	<p>в процессе занятий</p>
	<p><i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО.</p>	
	<p>Физическая культура человека</p>	

	Здоровье и здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена	в процессе занятий
	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах	
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
	Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий	в процессе занятий
	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз	в процессе занятий
	Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга	
	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе	в процессе занятий
	Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий	
Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий		
Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	Физкультурно-оздоровительная деятельность	100
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток	4
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток	1
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (фитнесс, танцевальная аэробика, восточные оздоровительные системы)	2

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры: при близорукости и плоскостопии	1
Спортивно-оздоровительная деятельность	96
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10
<u>Организуемые команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	
<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в группировке; стойка на лопатках. Акробатические комбинации	
<u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> Опорные прыжки: наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	
Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Комбинации из ранее изученных элементов	
Упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.	
Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: -упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа; Комбинации из ранее изученных элементов. -упражнения на параллельных брусьях (мальчики): размахивание, наскок в упор, передвижение вперед на руках. Комбинации из ранее изученных элементов	
<u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> стилизованные общеразвивающие упражнения.	
Спортивные игры	38
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол</u>	<u>16</u>
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча	

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках). Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача	
Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения; ведение без сопротивления защитника ведущей рукой	
Броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Вырывание мяча	
Личная опека. Нападение быстрым прорывом (1:0)	
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков	
Правила игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: в волейбол</u>	<u>16</u>
Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед	
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре	
Передачи мяча сверху двумя руками над собой	
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: в футбол (мини-футбол)</u>	<u>6</u>
Стойки игрока; перемещения в стойке приставными боком и спиной вперед.	
Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места	
Остановка катящегося мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой	

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой	
Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3.	
Плавание Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна	6
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Старты	
Упражнения по совершенствованию техники движений рук; Игры и развлечения на воде	
Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и правила: «Лапта»	4
Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты	
Удары по мячу: Способы держания биты (хват); подброс и удар; виды ударов. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса	
Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи. Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска)	
Тактика игры. Мини-лапта по упрощенным правилам	
Легкая атлетика <u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; бег с ускорением; бег по дистанции; финиширование; бег 30 м, бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (от 10 до 12 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> бег 1000 м; бег 1500 м	20
<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	

	<p><u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, с 4 -5 бросковых шагов; броски и ловля набивного мяча (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат</p>	
	<p>Лыжные гонки</p> <p><u>Передвижения на лыжах разными способами:</u> попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижение на лыжах до 3 км. <u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения:</u> подъем «полужёлочкой»; «лесенкой»; спуски на лыжах; торможение «плугом»; поворот «переступанием». Преодоление перешагиванием небольших препятствий</p>	18
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	
	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	в процессе занятий
	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	
ИТОГО:		105

Содержание учебного предмета по физической культуре 6 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
------------------	--------------------	------------------

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ	История и современное развитие физической культуры <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения:</i> символы и ритуалы и программа; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения <i>Современные Олимпийские игры:</i> Зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности	<i>(1 час)</i> 1
	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров	в процессе занятий
	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки	в процессе занятий
	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</i> понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья;	
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим;	
	Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений	
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</i> исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени	в процессе занятий

	<p>Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим; закаливание</p> <p>Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении</p>	<p>в процессе занятий</p>
<p>СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без)</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</p> <p>Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток</p>	<p><i>(1 час)</i></p> <p>в процессе занятий</p> <p>в процессе занятий</p>

	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов;	
	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		<i>(103 часа)</i>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без	1
	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика)	2
	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность	
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Гимнастика с основами акробатики</i>	10	
<u>Организуемые команды и приемы:</u> строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами		
<u>Акробатические упражнения и комбинации:</u> два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Акробатические комбинации		

<p><u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u></p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).</p>	
<p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изученных элементов</p>	
<p><i>Упражнения на перекладине (мальчики):</i> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок</p>	
<p><u>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u></p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Комбинация из ранее изученных элементов.</p>	
<p><u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки):</u> танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, шаг галопа, шаг польки); стилизованные общеразвивающие упражнения.</p>	
<p><i>Спортивные игры</i></p> <p><u>Технико-тактические действия и приемы игры: баскетбол</u></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Остановка прыжком. Повороты с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в квадрате, круге)</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости; ведение без сопротивления защитника неведущей рукой</p> <p>Броски двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Выбивание мяча Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</p>	16

Нападение быстрым прорывом (1:0)	
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков	
Правила игры в баскетбол . Игра по правилам мини-баскетбола	
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: волейбол:</u>	16
Перемещение в стойке приставными шагами боком лицом и спиной вперед	
Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	
Нижняя прямая подача мяча через сетку	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	
Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
<u>Технико-тактические действия и приемы игры: футбол</u>	6
Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений	
Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель с места	
Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой	
Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника неведущей ногой	
Выполнение углового удара	
Правила игры в футбол. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	

<i>Национальные виды спорта</i>	4
<u>Технико-тактические действия и правила: «Лапта»</u>	
Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук	
Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающего на площадке	
Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком	
Осаливание (бросок мяча в соперника): бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням	
Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой; виды ударов	
Правила игры в Лапту; игра по упрощенным правилам	
<i>Плавание</i>	6
Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении	
Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине, брасса. Повороты	
Упражнения по совершенствованию техники движений ног; Игры и развлечения на воде	
Правила соревнований и определение победителя	
<i>Легкая атлетика</i>	20
<u>Беговые упражнения:</u> <i>Бег на короткие дистанции:</i> высокий старт; стартовый разгон; бег по дистанции; финиширование; бег 60 м; челночный бег; <i>Бег на средние дистанции:</i> бег в равномерном темпе (до 15 минут); бег с преодолением препятствий; <i>Кроссовая подготовка:</i> Бег 1500 м; бег 2000 м (б/у)	
<u>Прыжковые упражнения:</u> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
<u>Метание малого мяча:</u> метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 8-10 м, 4 -5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние; броски набивного мяча двумя руками (2 кг) различными способами; метание набивного мяча(1 кг) на результат	
<i>Лыжные гонки</i>	18

	<p><u>Передвижения на лыжах разными способами</u> попеременный двухшажный ход;_одновременный двухшажный и бесшажный ходы; прохождение дистанции до 3,5 км.</p> <p><u>Подъёмы, спуски, повороты, торможения</u> подъем «елочкой»; спуски на лыжах; торможение и поворот упором («полуплугом»). Перелезание на лыжах через препятствие</p>	
	<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>	в процессе занятий
	<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>	
	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>	

Основное содержание тем 7класс .

<p>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p><i>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p>	В процессе урока
<p>2.Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.</p>	В процессе урока

	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	
3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1. Легкая атлетика	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормотивов , предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.</i> Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, <i>прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;</i> <i>в высоту с разбега способом «перешагивание»).</i> <i>Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 30 и 60 м. на результат Челночный бег 3x10 м. Развитие выносливости: 6-ти минутный бег. Бег на 2000 м. (м.) Бег в равномерном темпе до 20 минут.	22
3.2. Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, <i>перевороты</i>). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. <i>Опорные прыжки.</i> Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Совершенствование упоров и висов - мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Акробатические упражнения- <i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. <i>Девочки:</i> кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи и с помощью (д) Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке, снарядах, с набивным мячом. Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90* через козла в ширину высотой 100-115 см. (м.) и опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, высота	18

	100-115 см. (дев). ОРУ на гибкость. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Лазание по канату в два приёма.	
3.3. Лыжная подготовка	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в низкой и основной стойке и подъёмы в гору «ёлочкой», «лесенкой», «полуёлочкой». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Преодоление подъемов, препятствий небольших трамплинов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение и поворот «плугом», «упором» при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. Прохождение дистанции 3 км. на результат.	18
3.4. Спортивные игры (волейбол)	«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.» Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Нижняя, верхняя прямая подача, прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения и групповые, индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	9
3.5. Плавание	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах. Значение занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. СПУ и ОРУ и подводные упражнения на суше. Стартовый прыжок и повороты на дистанции. Плавание брассом отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; кроль на груди, кроль на спине отрезков 100-150 м. по 3-4 раза; плавание на боку. Нырание в длину. Плавание вольным стилем до 25 м. на результат.	6
3.6. Спортивные игры (бадминтон)	Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, техника подачи. Подача и прием волана. Учебная игра в парах.	3
3.7. Элементы единоборств	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Овладение приемами страховки, подвижные игры с элементами единоборств. Захваты и освобождение от захватов. Основные	3

	средства защиты и самообороны. Элементы техники национальных видов спорта. Учебная схватка по одному из видов единоборств. <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i>	
3.8. Спортивные игры (баскетбол)	«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия.</i> Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски по кольцу со штрафной. Зонная защита: вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков, нападение быстрым прорывом (2:1). Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бросок одной рукой от плеча с места, с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.	12
3.9. Элементы подвижной игры РЕГБИ:	Технические приемы и тактические действия. Правила игры в регби. История возникновения регби. Развитие рег-би в России. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игрока в линии защиты при набегании, сгоне, перегруппировке. Техника паса. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий в произвольной схватке, коридоре, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых ша-гов (элементов). Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений из спортивной игры гандбол. Броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: передача, ловля, быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков Игра по упрощенным правилам ТАЧ-РЕГБИ.	8
3.10. Спортивные игры (футбол, мини-футбол)	«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против	6

	игрока без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий. Игра по правилам. <i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</i>	
Судейство		
		105

Основное содержание 8 класс

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	В процессе урока
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	В процессе урока
3. Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.1. Легкая атлетика	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. <i>Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.</i> Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места, прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»); в высоту с разбега способом	22

	<p>«перешагивание»). <i>Метания малого мяча: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.</i> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 30 и 60 м. на результат Челночный бег 3х10 м. Развитие выносливости: 6-ти минутный бег. Бег на 2000 м. (м.) Бег в равномерном темпе до 20 минут.</p>	
<p>3.2. Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, <i>перевороты</i>). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. <i>Опорные прыжки</i>. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Совершенствование упоров и висов - мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок;</p> <p>девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Акробатические упражнения-<i>Мальчики</i>: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p><i>Девочки</i>: кувырок назад в полушпагат. Акробатические комбинации два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи и с помощью (д) Упражнения на гимнастической стенке, бревне, скамейке, снарядах, с набивным мячом. Опорный прыжок способом «согнув ноги», прыжок боком с поворотом на 90* через козла в ширину высотой 100-115 см. (м.) и опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину, высота 100-115 см. (дев). ОРУ на гибкость. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Лазание по канату в два приема.</p>	18
<p>3.3. Лыжная подготовка</p>	<p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в низкой и основной стойке и подъёмы в гору «ёлочкой», «лесенкой», «полуёлочкой». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Преодоление подъемов, препятствий небольших трамплинов. Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Торможение и поворот «плугом», «упором» при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания</p>	18

	работоспособности. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др. Прохождение дистанции 3 км. на результат.	
3.4. Спортивные игры (волейбол)	«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.» Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Нижняя, верхняя прямая подача, прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар в тройках через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения и групповые, индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар). Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам игры в волейбол.	9
3.5. Плавание	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах. Значение занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. СПУ и ОРУ и подводные упражнения на суше. Стартовый прыжок и повороты на дистанции. Плавание брассом отрезков 25-50 м. по 2-6 раз; кроль на груди, кроль на спине отрезков 100-150 м. по 3-4 раза; плавание на боку. ныряние в длину. Плавание вольным стилем до 25 м. на результат.	3
3.6. Спортивные игры (бадминтон)	Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, техника подачи. Подача и прием волана. Учебная игра в парах.	3
3.7. Элементы единоборств	Техника безопасности при занятиях единоборствами. Овладение приемами страховки, подвижные игры с элементами единоборств. Захваты и освобождение от захватов. Основные средства защиты и самообороны. Элементы техники национальных видов спорта. Учебная схватка по одному из видов единоборств. <i>Элементы техники национальных видов спорта.</i>	3
3.8. Спортивные игры (баскетбол)	«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, бросок в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия.</i> Передачи мяча разными способами на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Броски по кольцу со штрафной. Зонная защита: вырывание, выбивание,	12

	<p>перехват и накрывание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков, нападение быстрым прорывом (2:1). Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Бросок одной рукой от плеча с места, с пассивным сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.</p>	
<p>3.9. Элементы подвижной игры РЕГБИ:</p>	<p>Технические приемы и тактические действия. Правила игры в регби. История возникновения регби. Развитие рег-би в России. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игрока в линии защиты при набегании, сгоне, перегруппировке. Техника паса. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий в произвольной схватке, коридоре, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых ша-гов (элементов). Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите. Выполнение упражнений из спортивной игры гандбол. Броски двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: передача, ловля, быстрый прорыв. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Взаимодействие двух игроков Игра по упрощенным правилам ТАЧ-РЕГБИ.</p>	8
<p>3.10. Спортивные игры (футбол, мини-футбол)</p>	<p>«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов. Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий. Игра по правилам. <i>Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.</i></p>	6
<p>Судейство</p>		
		105

Основное содержание тем 9 класс.

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

15. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Мини-футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Лыжная подготовка.

Терминология и техника лыжной подготовки. Правила и организация проведения занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

1.7. Плавание.

Кроль на груди и спине, брасс. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

1.8 Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

1.9. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки:
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 5 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры 1 час					
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: <u>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды травм</u>	1			Раскрывают историю возникновения ОИ и характеризуют их. Знают цель возрождения ОИ и роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов					
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика <u>Бег на короткие дистанции. Высокий старт (до 10-15 м). Бег с ускорением (30-40 м). Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Требования безопасности и</u>	1			Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых

	<i>первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: (на уроках легкой атлетикой); причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах</i>				упражнений, знают и соблюдают правила безопасности, их причины и оказание первой помощи
3	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Высокий старт(10-15м). Бег с ускорением (40-50 м). <u>Бег 30 м на результат.</u> Подготовка к выполнению нормативов <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»:</i> комплекс ГТО.	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают виды испытаний в своей возрастной ступени
4	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Бег с ускорением (50-60 м). Бег по дистанции. <u>Финиширование.</u> Челночный бег 3x10м. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий</u>	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности при подготовке домашних заданий
5	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Самонаблюдение и самоконтроль:</u> самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знают особенности дыхания при беге и ходьбе
6	<u>Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.</u> <u>Прикладная физическая подготовка:</u> Метание мяча по движущейся мишени. Специальные упражнения при метании мяча Подвижная игра «Попади в мяч». Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий</u>	1			Описывают технику выполнения метания малого и набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	<u>Легкая атлетика. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1)с 5-6 м.</u> Метание набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Самый меткий». Развитие координации и силовых способностей	1			Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы при самостоятельных занятиях

8	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат.</u> Развитие скоростно-силовых способностей	1			Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега и метания набивного мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега. Бег на средние дистанции.</u> Бег в равномерном темпе до 8 мин. Развитие выносливости	1			Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> Развитие двигательных качеств	1			Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Преодолевают полосу препятствий
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 10 мин.</u> Бег на 300 м. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. . Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают технику беговых испытаний ВФСК «ГТО»
12	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> Физическая культура как область знаний: <i>Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; рост-весовые показатели</i>	1			Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста
13	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1000 м на результат.</u> Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств	1			Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств
Физическое совершенствование.					
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час					
14	<u>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий	1			Разрабатывают и используют комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток.

	<u>физической культурой</u> : комплексы упражнений для физкультпауз и физкультминуток. <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u> : <i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз)</i>				Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов
Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики 10 часов</i>					
15	<u>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы</u> : перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Терминология гимнастических упражнений. <u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u> : <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (спортивная гимнастика): первая помощь при ссадинах и ушибах</i>	1			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают и соблюдают правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
16	<u>Гимнастика с основами акробатики</u> . Акробатические упражнения и комбинации: <u>Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке. Организующие команды и приемы</u> . Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие гибкости и координационных способностей. Физическая культура как область знаний : <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения беговых испытаний</i>	1			Описывают и разучивают технику выполнения акробатических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Используют данные упражнения для координационных способностей и гибкости
17	<u>Гимнастика с основами акробатики</u> . Акробатические упражнения и комбинации: <u>Кувырок вперёд и кувырок назад в группировке, в усложнённых условиях. Стойка на лопатках. _Способы двигательной (физкультурной) деятельности</u> : <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий</i>	1			Осваивают технику акробатических упражнений предупреждая появление ошибок и, соблюдая правила техники безопасности. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений
18	<u>Гимнастика с основами акробатики</u> . Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений). <u>Организующие команды и приемы</u> : перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	1			Составляют акробатическую комбинацию, соблюдая технику безопасности. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют и помогают в

	сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие гибкости и координации. Физическая культура как область знаний: <i>Физическое развитие человека: осанка как показатель физического развития человека</i>				их исправлении. Чётко выполняют строевые приёмы. Осознают значение осанки в физическом развитии человека. Осваивают комплекс упражнений для формирования правильной осанки
19	<u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений (5-6 упражнений).</u> <u>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:</u> упражнения на перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; соскок вперед. Развитие координации	1			Демонстрируют акробатические комбинации. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности
20	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: <u>упражнения на перекладине (мальчики): подтягивание в висе; упражнения на гимнастическом бревне (девочки): комбинации из ранее изученных элементов.</u> <u>Организующие команды и приемы:</u> перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие координации	1			Демонстрируют выполнение упражнений в висе и в равновесии. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Чётко выполняют строевые приёмы
21	<u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> (мальчики-упражнения на параллельных брусьях: размахивание, наскок в упор, передвижение вперёд на руках; девочки - на разновысоких брусьях: смешанные висы; вис лёжа; подтягивание из вися лёжа); <u>Организующие команды и приемы.</u> Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Развитие силовых способностей	1			Осваивают технику упражнений на разновысоких брусьях, соблюдая правила техники безопасности, оказывают страховку и помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений. Чётко выполняют строевые приёмы. Используют данные упражнения для развития силовых способностей. Чётко выполняют строевые приёмы
22	<u>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</u> упражнения на разновысоких брусьях (девочки): <u>Комбинации из ранее изученных элементов;</u> упражнения на параллельных брусьях (мальчики): комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка:</u> полоса препятствий с элементами лазания, перелазания, ползания	1			Демонстрируют выполнение упражнений из 5-6 ранее изученных элементов. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Анализируют технику упражнений сверстников, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

23	Гимнастика с основами акробатики. <u>Опорные прыжки</u> : наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные общеразвивающие упражнения: <u>Упражнения с гантелями (мальчики)</u> . Развитие скоростно-силовых качеств	1			Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
24	Гимнастика с основами акробатики. <u>Опорные прыжки</u> : наскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). <u>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)</u> : стилизованные общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. <u>Общефизическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие силы (мальчики)</u>	1			Демонстрируют технику опорного прыжка. Используют данные упражнения для силовых способностей. Осуществляют помощь в установке и уборке снарядов и инвентаря
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час					
25	<u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой</u> : измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба)	1			Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений
Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов</i>					
26	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки игрока. <u>Перемещения в стойке приставными шагами боком.</u> Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)	1			Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности
27	Спортивные игры: <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Стойки, остановка шагом, повороты без мяча по зрительным и звуковым сигналам.</u> Развитие ловкости.	1			Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах)</u>	1			Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях.

					Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в тройках).</u> Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств при занятиях баскетболом	1			Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой. Правила игры в баскетбол</u>	1			Описывают и осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления, движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			Осваивают технику ведения мяча, выявляют ошибки и исправляют их. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Броски одной рукой с места после ловли, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)</u>	1			Осваивают технику броска мяча одной рукой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча в усложненных условиях.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ведения. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой с места после ведения и остановки, без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м)</u>	1			Демонстрируют технику броска мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения, без сопротивления защитника</u>	1			Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

	(максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>				Демонстрируют технику броска
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски одной рукой в движении после ведения и ловли</u> , без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м) <u>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: броски одной рукой в движении</u> (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). <u>Личная опека</u>	1			Понимают назначение личной опеки в баскетболе. Демонстрируют технику броска
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств	1			Владеют техническими приёмами и демонстрируют их. Выявляют ошибки в технических приемах, допущенные сверстниками и сравнивают их со своим выполнением
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Вырывание мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0)</u>	1			Описывают технику вырывания мяча Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
41	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0)</u> без изменения позиций игроков Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Понимают и выполняют тактические действия.
Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание 6 часов</i>					
42	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1			Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтоб избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.
43	<u>Что Такое Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине: старты; повороты.</u> Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

44	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди;</u> старты; повороты; ныряние ногами и головой. Название плавательных упражнений	1			Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. .
45	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</u> Координационные упражнения на суше.	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
46	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног.</u> Согласование работы ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания.	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
47	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u>	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..

Физическое совершенствование.
Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки 18 часов

48	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход (имитация). Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжный спорт); требования к занятиям в зимний период;</u> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1			Изучают историю лыжного спорта. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Знают и соблюдают правила техники безопасности. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
49	Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, толчок. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад). Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: лыжные гонки в комплексе</u>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знают требования по лыжным гонкам в комплексе ГТО
50	Передвижения на лыжах: Попеременный двухшажный ход, работа рук. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью, в режиме большой интенсивности (1 км)	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
51	Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Эстафеты на лыжах использованием изученных ходов	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
52	Передвижения на лыжах: Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах со <u>средней скоростью и максимальной скоростью. Развитие выносливости</u>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
53	Передвижения на лыжах разными способами с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости	1			Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки.

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
54	<u>Передвижение на лыжах: Переход с одного способа на другой (переход без шага).</u> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Развитие выносливости	1			Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
55	<u>Передвижение на лыжах: Переход с одного способа на другой по дистанции 1 км. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u>	1			Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
56	<u>Повороты на лыжах: Повороты «переступанием».</u> Передвижение на лыжах 1 км. Развитие выносливости	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
57	<u>Подъемы и спуски: Подъем лесенкой. Спуски в основной стойке. Передвижение на лыжах 1,5 км.</u>	1			Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств.
58	<u>Подъем полуелочкой. Спуски в основной стойке. Преодоление естественных препятствий</u>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
59	<u>Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Эстафеты. Развитие двигательных качеств</u>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий

					лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
60	<u>Спуск в низкой стойке. Прохождение ворот в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости</u>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
61	<u>Спуски в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Развитие координационных способностей</u>	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
62	Торможения на лыжах: <u>Спуски в стойках с горок небольшими неровностями. Торможение плугом. Спуски в парах, в тройках за руки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
63	<u>Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 1км на результат. Развитие выносливости</u>	1			Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
64	Передвижения на лыжах: Повороты переступанием в движении. <u>Равномерное передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости</u>	1			Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований
65	Передвижения на лыжах: <u>Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений</u>	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Осуществляют контроль при занятиях лыжами. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа					
66	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости и плоскостопии. Физическая культура как область знаний: Здоровье и</u>	1			Понимают назначение адаптивной физической культуры. Используют упражнения для профилактики заболеваний. Вырабатывают потребность в ЗОЖ

	<u>здоровый образ жизни: понятия «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья, личная гигиена</u>				
67	Физкультурно-оздоровительная деятельность. <u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</u>	1			Знают современные оздоровительные системы физической культуры, и применяют их для повышения функциональных возможностей организма и развития основных физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе овладения упражнениями
68	Физкультурно-оздоровительная деятельность. <u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</u>	1			Знают современные оздоровительные системы физической культуры, и применяют их для повышения функциональных возможностей организма и развития основных физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе овладения упражнениями
Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол 16 часов					
69	<u>Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Стойки игрока. Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Правила игры в волейбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (волейбол)</u>	1			Знают и соблюдают правила ТБ при занятиях волейболом. Описывают и выполняют основные способы передвижения. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками
70	<u>Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передачи мяча сверху двумя руками над собой в усложнённых условиях (после хлопка, приседания и т.д) Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</u>	1			Умеют владеть мячом в процессе игры. Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте
71	<u>Техничко - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Правила игры в волейбол</u>	1			Выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Осваивают технику нападающего удара. Выявляют характерные ошибки в технике нападающего удара
72	<u>Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Правила игры в волейбол. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола</u>	1			Описывают разучиваемые технические действия из волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды

73	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1			Осваивают комбинации по технике владения мячом. Описывает и выполняет нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Выполняют правила игры. Владеют терминологией
74	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передачи мяча сверху двумя руками над собой на заданную высоту. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча</u>	1			Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения
75	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u>	1			Осваивают технику нападающего удара Излагают правила игры в волейбол. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
76	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1			Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности
77	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</u>	1			Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выполняют и объясняют правила игры. Владеют терминологией
78	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола</u>	1			Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в игре. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
79	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий волейболом. Стойки игрока. Правила игры в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</u>	1			Соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений с волейбольным мячом. Описывают и выполняют основные способы перемещений. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками
80	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Перемещения в стойке приставными шагами боком. Передачи мяча сверху двумя руками над собой после перемещения (вправо, влево, вперед, назад). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство</u>	1			Умеют владеть мячом в процессе игры. Осваивают комбинации по технике передвижения и владения мячом. Выполняют самостоятельно передачу мяча сверху двумя руками на месте и выявляют ошибки. Знают и используют жесты судей
81	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол: Нижняя прямая подача мяча в парах и прием подачи.</u>	1			Выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Осваивают технику нападающего удара.

	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Судейство				Выявляют характерные ошибки в технике нападающего удара. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Знают и используют жесты судей.
82	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Комбинации из освоенных элементов:</u> прием, передача, нападающий удар. <u>Специальная физическая подготовка:</u> упражнения на развитие специальных физических качеств в волейболе. Правила игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			Описывают разучиваемые технические действия волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры. Владеют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды
83	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> <u>Тактика свободного нападения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 - 6 м от сетки на количество попаданий в площадку.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			Осваивают комбинации по технике владения мячом. Описывают и выполняют нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки. Выполняют правила игры. Владеют терминологией
84	<u>Технико - тактические действия и приёмы игры в волейбол:</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола (перемещения в стойке приставными шагами боком, передачи мяча сверху двумя руками над собой). <u>Прямой нападающий удар</u> после подбрасывания мяча <u>в зону 2.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			Осваивают двигательные действия, составляющие перемещения. Выполняют стойки и перемещения в разных сочетаниях. Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками над собой, технику нападения
Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол 6 часов</i>					
85	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке боком и спиной вперед. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</u> Правила игры в футбол	1			Соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений с футбольным мячом. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений. Излагают правила и условия проведения спортивных игр
86	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</u> <u>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места.</u> Развитие координационных способностей	1			Владеют футбольным мячом (остановка, удар) в процессе игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивной игры Осваивают технические действия из спортивных игр
87	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей ногой. Игры и игровые задания 1:1.</u> Развитие координационных способностей	1			Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении футбольных упражнений

88	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Удары по неподвижному мячу средней частью подъема.</u> Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1			Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
89	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Игры и игровые задания 1:1, 2:2, 3:3</u> Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом	1			Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
90	<u>Технико-тактические действия и приёмы игры в мини- футбол: Остановка катящегося мяча наружной стороной стоны и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости</u> без сопротивления защитника ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	1			Моделируют технические действия в игровой деятельности. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов					
91	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание».</u> подбор разбега. <u>Челночный бег 3x10 м на результат.</u> Подвижные игры с элементами метания. Развитие двигательных качеств	1			Демонстрируют технику челночного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.
92	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат.</u> <u>Метание мяча в цель.</u> Развитие скоростно-силовых способностей	1			Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.</u> Бег по дистанции. Финиширование. <u>Метание теннисного мяча на заданное расстояние.</u> Эстафеты и подвижные игры на развитие двигательных качеств	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Самостоятельно подбирают и используют упражнения для выполнения метания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
94	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений.</u> <u>Бег 60 м на результат.</u> Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1			Выполняют старты из разных положений на максимальной скорости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

					упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Регулируют дыхание при беге и ходьбе
95	<u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 10 минут.</u> Подвижные игры. Развитие двигательных качеств	1			Демонстрируют технику метания малого мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости
96	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 12 мин.</u> Прикладная физическая подготовка: <u>Преодоление полосы препятствий.</u> Развитие выносливости	1			Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Контролируют свое самочувствие при беге
97	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе на 800 м.</u> Подвижные игры: «Гонка мячей», «Ловля парами». Развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания</u>	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
98	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат.</u> Подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств	1			Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств
Национальные виды спорта. Технико-тактические действия и правила: «Лепта» 7 часа					
99	<u>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Удары по мячу: выбор биты; способы держания биты (хват); подброс и удар.</u> Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники подброса	1			Знают и соблюдают правила ТБ. Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лепты»
100	<u>Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники осаливания (броска). Мини-лепта по упрощенным правилам</u>	1			Осваивают комбинации по технике передвижения и ловли мяча.
101	<u>Подводящие упражнения с теннисным мячом для освоения техники ловли и передачи.</u> Мини-лепта по упрощенным правилам. Развитие двигательных качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Организация досуга средствами физической культуры: подвижные игры самое доступное средство досуга</u>	1			Осваивают комбинации по технике передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах
102	<u>Тактические действия в игре. Мини-лепта по упрощенным правилам.</u> Развитие двигательных качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>подвижные игры самое доступное средство досуга.</u> Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека</u>	1			Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

103	Развитие двигательных качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: подвижные игры самое доступное средство досуга. Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе;</u> правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека	1			Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
104	Развитие двигательных качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: подвижные игры самое доступное средство досуга. Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе;</u> правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека	1			Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
105	Развитие двигательных качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: подвижные игры самое доступное средство досуга. Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе;</u> правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и её значение в жизни человека	1			Взаимодействуют в парах и группах со сверстниками при выполнении технических действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 6 класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактические сроки	
Физическая культура как область знаний. <i>История и современное развитие физической культуры 1 час</i>					
1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры: <u>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и легкой атлетикой;</u> причины травматизма, понятие «травма», виды травм	1			Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Характеризуют Олимпийские игры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают правила безопасности на занятиях физической культурой
Физическое совершенствование. <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 12 часов</i>					
2	Физическое совершенствование.	1			Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно,

	Спортивно-оздоровительная деятельность. <u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-20 м, стартовый разгон. Бег по дистанции (40-50 м).</u> Физическая культура как область знаний: <u>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств:</u> <i>физические упражнения в жизни человека; двигательный режим.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).				выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Знают способы организации и планирования самостоятельных занятий, значение физических упражнений и двигательного режима
3	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Высокий старт 15-30м. Бег по дистанции (40-50м).</u> Финиширование. Физическая культура как область знаний: <u>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств:</u> <i>понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья</i>	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
4	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3x10м.</u> Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Самонаблюдение и самоконтроль:</u> <i>ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля</i>	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля
5	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат.</u> Развитие быстроты. Физическая культура как область знаний: <u>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:</u> <i>исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени</i>	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Знакомятся с требованиями ВФСК «ГТО» 3 ступени
6	<u>Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.</u> <u>Прикладная физическая подготовка:</u> <i>Метание мяча по движущейся мишени. Подвижная игра «Салки с мячом»</i>	1			Описывают технику выполнения метания мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и

					исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
7	<u>Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с 4 -5 бросковых шагов на заданное расстояние.</u> Метание набивного мяча двумя руками от груди. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Развития скоростно-силовых способностей	1			Соблюдают технику выполнения метания малого и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей
8	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги», подбор разбега, приземление. Метание набивного мяча (1 кг) на результат.</u> Развитие скоростно-силовых способностей	1			Описывают фазы прыжка в длину. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
9	<u>Легкая атлетика. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат.</u> Метание теннисного мяча на дальность. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1			Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
10	<u>Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе 12 мин.</u> Бег на 300 м. Подвижная игра «Гонка мячей»	1			Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
11	<u>Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе 15 мин. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: <i>___Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях</i></u>	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Знают нормативные требования в беге ВФСК «ГТО»
12	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 1500 м на результат Физическая культура как область знаний: <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия</i></u>	1			Демонстрируют технику бега на результат, соблюдают правила безопасности. Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста

13	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег 2000м (б/у).</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности: <u>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</u></p>	1			<p>Пробегают данную дистанцию. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p>
14	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:</p> <p><u>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без). Физическая культура как область знаний: Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ</u></p>	1			<p>Разрабатывают и используют комплексы упражнений для утренней гимнастики с предметами и без. Соблюдают порядок подбора и последовательность упражнений при составлении индивидуальных комплексов</p>
15	<p>Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. <u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика); первая помощь при растяжениях и капиллярном кровотечении</u></p>	1			<p>Описывают технику выполнения упражнений. Разучивают технику кувырка вперед, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития гибкости</p>

16	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения, стоя с помощью в усложненных условиях. Организующие команды и приемы: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Физическая культура как область знаний: Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки</u></p>	1			Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Знают причины нарушения осанки
17	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений). Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: признаки освоения техники по внутренним ощущениям и способом сравнения результатов. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в силовых испытаниях и гибкости</u></p>	1			Разрабатывают акробатическую комбинацию, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений. Используют данные упражнения в специальной физической подготовке. Выявляют признаки освоения техники и сравнивают ее с техникой сверстников. Знают требования к испытаниям ВФСК «ГТО»
18	<p><u>Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее изученных элементов (6-7 упражнений), с учетом индивидуальных особенностей. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-упражнения на перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; девочки - упражнения на гимнастическом бревне: наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; соскок прогнувшись). Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминутки</u></p>	1			Демонстрируют акробатическую комбинацию. Осваивают технику висов и упражнений в равновесии, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, оказывают помощь сверстникам при освоении ими упражнений
19	<p><u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 -110 см). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: (мальчики-</u></p>	1			Разучивают и описывают технику опорного прыжка. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и

	упражнения на перекладине; упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – <u>комбинации из ранее изученных элементов</u> . Упражнения с гимнастической скакалкой				бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
20	<u>Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки</u> : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). <u>Общефизическая подготовка: упражнения ориентированные на развитие основных двигательных качеств</u> . Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»	1			Демонстрируют технику опорного прыжка, соблюдая правила безопасности. Осваивают упражнения направленные на развитие основных двигательных качеств, посредством круговой тренировки. Знают технику выполнения силовых упражнений и гибкости
21	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : (на разновысоких девочки) - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев; <u>на параллельных брусьях (мальчики)</u> - передвижения на руках прыжками; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом). <u>Организующие команды и приемы</u> : строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами. Развитие силовых и координационных способностей	1			Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая, появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении ими новых упражнений, умеют анализировать их технику. Выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
22	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</u> : комбинации из ранее изученных элементов. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий</u> , включающая разнообразные прикладные упражнения	1			Демонстрируют вариативное выполнение упражнений на перекладине и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей
23	<u>Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с набивными мячами (мальчики)</u> . <u>Организующие команды и приемы</u> : строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами	1			Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Чётко выполняют строевые приёмы

24	Гимнастика с основами акробатики. <u>Прикладная физическая подготовка</u> : упражнения на гимнастической стенке с элементами лазания и прыжков в глубину. Развитие координационных и силовых способностей	1			Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. <i>Оценка эффективности занятий физической культурой 1 час</i>					
25	Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий физической культурой: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)	1			Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений
Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол 16 часов</i>					
26	Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</i> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Правила игры в баскетбол. Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол)</i>	1			Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности
27	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> Остановка прыжком. Повороты с мячом. Эстафета с элементами баскетбола.	1			Осваивают технику передвижений, остановки и поворота. Описывают разучиваемые технические действия
28	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте без сопротивления защитника (в парах).</u> Физическая культура как область знаний: <i>Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.</i>	1			Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»
29	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол:</u> <u>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</u> Подвижная игра с элементами баскетбола	1			Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий

30	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача.</u> Подвижные игры и эстафеты с элементами ловли и передачи. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
31	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости.</u> Эстафета с элементами баскетбола.	1			Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий
32	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение без сопротивления защитника не ведущей рукой.</u> Игра по правилам мини-баскетбола	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
33	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Ведение мяча с изменением направления, движения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	1			Применяют технические приёмы в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
34	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками с места после ведения и ловли, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м).</u>	1			Осваивают технику броска мяча двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
35	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Броски двумя руками в движении после ведения, с пассивным сопротивлением защитника (максимальное расстояние до корзины 3,60 м). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</u>	1			Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
36	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок.</u> Правила игры в баскетбол.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
37	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> Игра по правилам мини-баскетбола.	1			Описывают технику вырывания и выбивания мяча Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе

					игровой деятельности
38	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Выбивание мяча.</u> <u>Комбинация из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок</u>	1			Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий
39	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Комбинации из освоенных элементов: ловля, ведение, бросок.</u> Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. <u>Общефизическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие физических качеств.</u>	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
40	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Нападение быстрым прорывом (1:0)</u> Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1			Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска
41	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков.</u> Правила игры в баскетбол.	1			Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Понимают и выполняют тактические действия.
Физическое совершенствование. <i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание (6)</i>					
42	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Плавание. Освоение техники плавания. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий плаванием	1			Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов.
43	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине; старты; повороты.</u> Согласование работы рук, ног с дыханием. Правила соревнований и определение победителя	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений,
44	<u>Плавание. Техника плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса; старты; повороты; ныряние ногами и головой.</u> Название плавательных упражнений.	1			Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и

					основных систем организма и для развития физических способностей.
45	<u>Плавание. Техника плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</u> Координационные упражнения на суше.	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
46	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног.</u> Согласование работ ног разными способами. Упражнения с задержкой дыхания.	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно.
47	<u>Плавание. Техника плавания. Упражнения по совершенствованию техники движений ног и рук с разными способами.</u> Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО</i>	1			Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.
48	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная гонки. <u>Передвижения на лыжах разными способами (имитация лыжных ходов).</u> Физическая культура как область знаний: <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении).</i> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Знают и описывают лыжные ходы. Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.

49	<u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход: скольжение без палок. Подвижная игра «Пустое место»</u> Физическая культура как область знаний: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО</i>	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
50	<u>Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход, работа рук.</u> Прохождение дистанции 1 км	1			Осваивают универсальные умения, контролируют скорость передвижения на лыжах. Используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
51	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.</u> Развитие двигательных качеств	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
52	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный ход.</u> Встречная эстафета без палок	1			Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий, совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
53	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах с чередованием ходов. Прохождение дистанции 1,5 км.</u> Подвижная игра «За мной»	1			Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
54	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой».</u> Прохождение дистанции с чередованием изучаемых лыжных ходов 1,5 км	1			Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.

55	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Подвижная игра «По местам» Прохождение дистанции 1,5 – 2 км</u>	1			Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
56	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» и спуски в основной и низкой стойках. Одновременный одношажный ход.</u>	1			Описывают технику подъемов, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха
57	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Поворот упором. Передвижение на лыжах 1,5 -2 км</u>	1			Описывают технику поворотов, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Моделировать технику в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
58	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Подъем «елочкой» на склон. Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах с применением изученных ходов</u>	1			Моделируют технику подъемов в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники подъемов на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику подъемов на лыжах в организации активного отдыха.
59	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спуски в основной и в низкой стойке. Эстафеты с изученными элементами. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1			Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
60	<u>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными способами: Бег на лыжах 2 км на результат. Развитие выносливости 1 км</u>	1			Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения

					на лыжах, соблюдают правила безопасности
61	<u>Лыжные гонки. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1			Моделируют технику спусков в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков на лыжах. Соблюдают правила безопасности. Используют технику спусков и преодоления препятствий на лыжах в организации активного отдыха
62	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Торможение «упором» (полуплугом). Спуски в тройках. Перелезание на лыжах через препятствия</u>	1			Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
63	<u>Лыжная подготовка. Подъёмы, спуски, повороты, торможения Торможение «упором» (полуплугом) со склона. Поворот упором. Лыжная эстафета.</u>	1			Проявляют координацию при выполнении торможения. Используют технику торможения на лыжах в организации активного отдыха.
64	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Равномерное передвижение до 25 мин. Подвижная игра «Кто быстрее?»</u>	1			Моделируют способы передвижения на лыжах по лыжной трассе в зависимости от ситуации и условий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.
65	<u>Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 3,5 км</u>	1			Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности.
Физическое совершенствование.					
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
66	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,</u> ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств	1			Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.

67	<u>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания</u>	1			Осваивают и выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой.
68	<u>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры</u> (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)	1			Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Физическое совершенствование.					
<i>Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол 16 часов</i>					
69	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Перемещение в стойке приставными шагами боком. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре. Правила игры в волейбол Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол)	1			Овладевают основными приемами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила безопасности.
70	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойки и передвижения игрока. <u>Перемещение в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед.</u>	1			Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
71	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> Стойка игрока. <u>Передача мяча сверху двумя руками на месте.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
72	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол:</u> <u>Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.</u> Упражнения по совершенствованию координационных способностей.	1			Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

					соблюдают правила безопасности.
73	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.</u> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1			Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
74	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием мяча снизу двумя руками в парах.</u> Игра по упрощенным правилам.	1			Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
75	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.</u> Правила игры в волейбол.	1			Демонстрируют технику передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
76	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.</u> Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.	1			Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
77	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча через сетку.</u> Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучивания волейбола	1			Описывают технику прямой нижней прямой подачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
78	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: нижняя прямая подача мяча в заданную зону.</u> Правила самоконтроля.	1			Описывают технику прямой нижней подачи, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

79	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</u> Игра по упрощенным правилам.	1			Описывают технику прямого нападающего удара, осваивают ее самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
80	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Правила игры в волейбол.</u>	1			Демонстрируют технику прямого нападающего удара в условиях игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
81	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Используют игру волейбол в организации активного отдыха.
82	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного падения.</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
83	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при организации занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
84	Спортивные игры. <u>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</u> Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе.

Физическое совершенствование.					
Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол 6 часов					
85	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Стойки игрока; перемещения в стойке, ускорения, старты из различных положений. Правила спортивных игры в футбол. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол)</u>	1			Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.
86	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча внутренней и наружной стороной стопы и подошвой.</u>	1			Владеют техническими действиями в процессе спортивных игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают технические действия из спортивных игр
87	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника не ведущей ногой. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема.</u>	1			Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
88	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель с места. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</u>	1			Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
89	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Угловой удар. Игры и игровые задания 2:1, 3:1</u>	1			Владеют футбольным мячом (угловой удар) в процессе спортивных игр Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
90	<u>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол: Игры и игровые задания 3:2, 3:3</u>	1			Моделируют технические действия в игровой деятельности

	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.				Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов					
91	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег 3x10 м</u>	1			Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
92	<u>Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 60 м на результат. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с передвижением.</u>	1			Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
93	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние в коридор 5-6 м.</u>	1			Описывают технику мяча и прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
94	<u>Легкая атлетика. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО</u>	1			Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.
95	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Бег на 800м. Метание теннисного мяча на результат</u>	1			Демонстрируют технику метания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности

96	<u>Легкая атлетика Бег на средние дистанции.</u> Бег в равномерном темпе до 15 мин. <u>Прикладная физическая подготовка: полоса препятствий.</u> <u>Общефизическая подготовка:</u> упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств	1			Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
97	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).».	1			Преодолевают дистанцию на время. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
98	<u>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</u> Бег 2000 м (б/у). Физическая культура как область знаний: <u>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров</u> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).».	1			Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лапта 7 часов					
99	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лапта. <u>Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Выбор биты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий «Лаптой».</u>	1			Осваивают двигательные действия составляющие содержание «Лапты». Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности и правил соревнований.
100	<u>Лапта. Ловля мяча двумя руками: летящий на уровне груди. Способы держания биты (хват).</u> Правила игры в «Лапту». Способы спортивной (физкультурной) деятельности: <u>Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (оздоровительная ходьба, бег, прогулки)</u>	1			Осваивают технику передвижения и ловли мяча. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействуют со сверстниками в процессе занятий, соблюдают правила безопасности

101	<u>Лапта. Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам.	1			Описывают технику ловли мяча с различных позиций. Принимают правильные решения в условиях игровой деятельности. Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в вариантах
102	<u>Лапта. Бросок мяча на точность</u> по крупным и небольшим мишеням. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
103	<u>Лапта. Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
104	<u>Лапта. Бросок мяча на точность</u> по крупным и небольшим мишеням. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Игра по упрощенным правилам.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
105	<u>Лапта. Ловля мяча двумя руками: выше головы, прыгающего на площадке. Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком.</u> Игра по упрощенным правилам	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 7класс

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Календарные сроки	
				Планируемые сроки	Фактические сроки
Основы физической культуры и здорового образа жизни . Спортивно-оздоровительная деятельность лёгкая атлетика (15 часов)					

1.	Инструктаж по технике безопасности. Высокий и низкий старт. Спринтерский бег по дистанции 30 м. с последующим ускорением до 60м. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Знакомство с инструктажом. Описывают технику выполнения		
2.	Челночный бег 3х10м. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Описывают технику выполнения		
3.	Бег на 30 и 60 м. Эстафетный бег.	1	Описывают технику выполнения		
4.	Развитие общей выносливости. 6 минутный бег.	1	Описывают технику выполнения		
5.	Бег 1000м.	1	Описывают технику выполнения		
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	Описывают технику выполнения		
7.	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	Описывают технику выполнения		
8.	Развитие силовых качеств. Подтягивание из виса. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Описывают технику выполнения		
9.	Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	1	Описывают технику выполнения		
10.	Метание теннисного мяча в цель.	1	Описывают технику выполнения		

11.	Прыжок в высоту «перешагиванием».	1	Описывают технику выполнения		
12.	Прыжки в высоту с разбега.	1	Описывают технику выполнения		
13.	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе 2000 м.	1	Описывают технику выполнения		
14.	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Барьерный бег. Передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	1	Описывают технику выполнения		
15.	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Наблюдение за пульсовым режимом при выполнении физических упражнений.	1	Описывают технику выполнения		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность спортивные игры (волейбол 9 часов)					
16.	Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по технике безопасности при занятиях игровыми видами спорта. <i>Олимпийские игры древности и современности. стижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.</i>	1	Описывают технику выполнения		
17.	Передача и приём мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	Описывают технику выполнения		
18.	Приём мяча снизу двумя руками после передачи.	1	Описывают технику выполнения		
19.	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	Описывают технику выполнения		

20.	Нижняя прямая и боковая подача мяча.	1	Описывают технику выполнения		
21.	Верхняя прямая подача.	1	Описывают технику выполнения		
22.	Нижняя, верхняя прямая и боковая подача мяча через сетку.	1	Описывают технику выполнения		
23.	Нападающий удар в тройках через сетку.	1	Описывают технику выполнения		
24.	Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Описывают технику выполнения		
Физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно -оздоровительная деятельность гимнастика с элементами акробатики (18 часов)					
25	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1	Описывают технику выполнения		
26	Строевые упражнения в движении.	1	Описывают технику выполнения		
27	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Совершенствование висов и упоров.	1	Описывают технику выполнения		
28	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами в движении.	1	Описывают технику выполнения		
29	Упражнения на гимнастической скамейке, бревне.	1	Описывают технику выполнения		

30	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи и с помощью (д.)	1	Описывают технику выполнения		
31	Опорный прыжок.	1	Описывают технику выполнения		
32	Комбинации из акробатических упражнений.	1	Описывают технику выполнения		
33	Упражнения лазания и перелазания по гимнастической лестнице, стенке.	1	Описывают технику выполнения		
34	Гимнастические упражнения без предметов.	1	Описывают технику выполнения		
35	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, кувырок назад в стойку на лопатках (м.); мост из положения стоя без помощи и с помощью (д.)	1	Описывают технику выполнения		
36	Подтягивание на перекладине в висе (м.) и в висе лёжа (д.)	1	Описывают технику выполнения		
37	Лазание по гимнастической лестнице.	1	Описывают технику выполнения		
38	Упражнения с предметами: набивным мячом, с гантелями до 2 кг.	1	Описывают технику выполнения		
39	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	2	Описывают технику выполнения		
40	Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.		выполнения		
41	ОРУ на гимнастической стенке	1	Выполнение физических действий		

42	Наклон вперёд из положения стоя на скамейке, см.	1	Описывают технику выполнения		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность спортивные игры (бадминтон 3 часа)					
43	Бадминтон. Правила игры, ТБ. Стойки и передвижение игрока.	1	Описывают технику выполнения		
44	Техника подачи волана сверху, сбоку, снизуоткрытой и закрытой стороной ракетки.	1	Описывают технику выполнения		
45	Техника подачи волана сверху, сбоку, снизуоткрытой и закрытой стороной ракетки.	1	Описывают технику выполнения		
Спортивно-оздоровительная деятельность и физкультурно-оздоровительная деятельность лыжная подготовка (18 часов)					
46	ТБ на занятиях зимними видами спорта. Закаливание организма способом обливания.	1	Выполнение физических действий		
47	Попеременный двухшажный ход. Пульсовой режим при выполнении физических упражнений.	1	Выполнение физических действий		
48	Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход.	1	Выполнение физических действий		
49	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Выполнение физических действий		
50	Преодоление подъемов в гору.	1	Выполнение физических действий		

51	Спуски с горы в низкой посадке.	1	Выполнение физических действий		
52	Коньковый ход.	1	Выполнение физических действий		
53	Торможение «плугом», «упором».	1	Выполнение физических действий		
54	Техника обгона по дистанции. Финиширование.	1	Выполнение физических действий		
55	Поворот на месте махом.	1	Выполнение физических действий		
56	Повороты переступанием.	1	Выполнение физических действий		
57	Преодоление препятствий на спуске.	1	Выполнение физических действий		
58	Прохождение дистанции до 4 км. переходом с хода на ход.	1	Выполнение физических действий		
59	Торможение при спуске «плугом», «упором» влево и вправо.	1	Выполнение физических действий		
60	Прохождение дистанции до 4 км. переменным темпом.	1	Выполнение физических действий		
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Понимают и выполняют		

			тактические действия.		
62	Поворот при спуске переступанием влево и вправо.	1	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
63	Прохождение дистанции 3 км.	1	Выполнение упражнений, прохождение дистанции		
Спортивно-оздоровительная деятельность элементы единоборств (3 часа)					
64	Инструктаж ТБ. Теоретический материал. Элементы техники национальных видов спорта. Захваты. Приёмы самостраховки	1	Инструктаж. Знакомство с теорией.		
65	Основные средства защиты и самообороны. Освобождение от захватов.	1	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
66	Учебная схватка по одному из видов единоборств.	1	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
Спортивно-оздоровительная деятельность Элементы подвижной игры РЕГБИ (8 часов)					
67	ТБ во время занятий регби Правила игры в регби.	1	Понимание знакомство с правилами.		

68	История развития Регби в России	1	Знакомство с историей регби.беседа		
69	Передача мяча двумя руками на месте.	1	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
70	Передача мяча двумя руками на месте	1	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
71	Передача мяча двумя руками в движений	1			
72	Передача мяча двумя руками в движений	1			
73	Действия игроков в атаке. «Веер».	1			
74	Учебная игра тач-регби.	1			
Спортивно-оздоровительная деятельность спортивные игры (баскетбол 12 часов)					
75	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК при занятиях спортивными играми. Перемещение и остановки игрока. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
76	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Ведение и передачи мяча разными способами в движении в тройках, с пассивным сопротивлением защитника.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения		

77	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
78	Броски по кольцу со штрафной линии. Развитие координационных способностей.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
79	Сочетание приемов: ведение, бросок.	1	Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах		
80	Зонная защита: вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча.	1	Применяют разученные упражнения устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
81	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Применяют разученные упражнения		
82	Бросок одной рукой от плеча с места, с пассивным сопротивлением защитника.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
83	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.	1	Применяют разученные упражнения		
84	Индивидуальные и командные тактические действия в нападении. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков, нападение быстрым прорывом .	1	Применяют разученные упражнения		

			устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
85	Учебная игра в баскетбол с использованием изученных ранее комбинаций.	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
86	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Правила спортивных соревнований и их назначение в баскетболе.	1	Применяют разученные упражнения		
Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (мини-футбол) 6ч.					
87	ТБ на уроках ФК при занятиях спортивными играми. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	Применяют разученные упражнения		
88	Приземление летящего мяча и остановка катящегося мяча наружной частью стопы, подошвой.		устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
89	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма стопы по воротам.	2	Применяют разученные упражнения		
90	Приземление летящего мяча и остановка катящегося мяча наружной частью стопы, подошвой		устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
91	Учебная игра по основным правилам футбола (мини-футбола).	2	Применяют разученные упражнения		
92	Правила спортивных соревнований и их назначение.				
Физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность лёгкая атлетика(7 часов)					
93	Бег на 30 и 60 м. Челночный бег 3x10 м. Передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	1	Применяют разученные упражнения		

94	6-ти минутный бег. Физические упражнения туристической подготовки.	1	Применяют разученные упражнения		
95	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		
96	Развитие силовых качеств. Подтягивание из виса. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	Описывают технику выполнения устраняют характерные ошиб ки в процессе освоения		
97	Метание теннисного мяча с разбега на дальность.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		
98	Метание теннисного мяча в цель.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		
99	Прыжок в высоту «перешагиванием».	1	Описывают технику выполнения		
Физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность Плавание (3 часов)					
100	Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах.СПУ и ОРУ и подводные упражнения на суше.	1	Описывают технику выполнения		
101	Стартовый прыжок. Повороты на дистанции. Плавание брассом отрезков 25-50 м. по 2-6 раз. кроль на груди, кроль на спине отрезков 100-150 м. по 3-4 раза.	1	Описывают технику выполнения устраняют характерные ошиб		

			ки в процессе освоения		
102	Стартовый прыжок. Повороты на дистанции. Плавание брассомотрезков 25-50 м. по 2-6 раз. кроль на груди, кроль на спинеотрезков 100-150 м. по 3-4 раза.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		
103	Стартовый прыжок. Повороты на дистанции. Плавание брассомотрезков 25-50 м. по 2-6 раз. кроль на груди, кроль на спинеотрезков 100-150 м. по 3-4 раза.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		
104	Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах.СПУ и ОРУ и подводящие упражнения на суше.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		
105	Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне и в открытых водоемах.СПУ и ОРУ и подводящие упражнения на суше.	1	Описывают технику выполнения Применяют разученные упражнения		

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 8 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Дата проведения	Дата проведения
				по плану	фактически
1	Низкий старт	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств		
2	Бег 30 метров	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
3	Бег с ускорением 70–80 м,	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
4	Бег на результат 100 метров	1	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
6	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
7	Метание малого мяча	1	Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега		

8	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		
9	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости		
10	Кроссовая подготовка	1	Бег (15 мин) в равномерном темпе Специальное беговые упражнение. Развитие выносливости		
11	Кроссовая подготовка	1	Бег (15 мин) в равномерном темпе Специальное беговые упражнение. Развитие выносливости		
12	Передачи мяча	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие		
13	Броски мяча по кольцу	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
14	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.		
15	Передачи мяча разными способами в движении.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
16	Передачи мяча разными способами в движении.	1	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

17	Бросок одной рукой от плеча с места Учебная игра 3x3 ,4x4	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
18	Технические действия в защите.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
19	Учебно – тренировочная игра 3x3 ,4x4	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Игровые задания 2□2, 3□3, 4□4. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
20	Игровые задания 3x3 ,4x4	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игровые задания 2x2, 3x3, 4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Самоконтроль		
21	Учебно – тренировочная игра	1	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
22	Стойка и передвижения игрока.	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
23	Комбинации из разученных перемещений	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
24	Передача мяча над собой	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
25	Нижняя прямая подача.	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
26	Верхняя прямая подача	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		

27	Прямой нападающий удар	1	Стойки и передвижения игрока .Комбинация из разученных перемещений . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
----	------------------------	---	--	--	--

2

28	Основы знаний. Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. История гимнастики. Физическая культура и олимпийское движение в России. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.		
29	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед и назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей		
30	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	Значение гимнастических упражнений для формирования и коррекции правильной осанки. Страховка и самостраховка во время занятий. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). Развитие координационных способностей. Комплекс ритмической гимнастики.		
31	Акробатические элементы	1	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок		

			назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
33	ОРУ в движении.	1	Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о. с.). Девочки. (И. п. – о. с. С шагом равновесие (ласточка), одну руку вперед, другую назад. Выпрямляясь, руки в стороны, ногу вперед. 2-3 шага разбега, перекидной прыжок в положении выпада, руки в стороны. Опусканием назад «мост». Встать с «моста». Упор присев и стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок прогнувшись «доскок» в о. с.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
34	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
35	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		

36	Размахивание и соскок	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям		
37	Подъема переворотом.подтягиваний в висе: мальчики. Поднятие ног в висе: девочки	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ		
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям		
40	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема		
41	Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. Борьба как один из видов единоборств, ее влияние на организм человека. Правила техники безопасности. Гигиена борца. Стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.		

42	Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения		
43	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату ТБ. Приемы борьбы - стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах.		
44	Опорный прыжок	1	ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Элементы техники борьбы. Приемы страховки.		
45	Опорный прыжок	1	Техника опорного прыжка. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Приемы борьбы - захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Развитие выносливости, координации, силовых способностей		
46	Основы знаний. Стойки и передвижения игрока	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках		
47	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
48	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		

49	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
50	Попеременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
51	Прохождение дистанции 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.		
52	Прохождение дистанции со сменой ходов	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		
53	Коньковый ход без палок	1	Коньковый ход без палок		
54	Коньковый ход	1	Коньковый ход		
55	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.		
56	Поворот «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.		
57	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..		
58	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		

59	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.		
60	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.		
61	Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.		
62	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км		
63	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности		
64	Лыжные гонки до 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.		
65	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.		
66	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.		

67	Передача над собой	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
68	Верхняя передача в парах через сетку.	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
69	Прямой нападающий удар	1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 1Игра по упрощенным правилам		
70	Игра по упрощенным правилам	1	мяча партнером.		
71	Игра по упрощенным правилам	1	после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам		
72	Передачи мяча	1	способностей и их влияние на физическое развитие		
73	Броски мяча по кольцу	1	защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
74	Штрафной бросок	1	рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационный способностей.		
75	Основы знаний по плаванию.	1	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль		.
76	Техника плавания	1	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Координационные упражнения на суше		.
77	Техника плавания	1	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди. Координационные упражнения на суше.		

78	Техника плавания	1	упражнение на суше.		
----	------------------	---	---------------------	--	--

79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег .3x10 м.		
80		1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
81	Метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
82	Метание малого мяча на дальность	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств		
83	Нижняя прямая подача мяча	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей		
84	Нижний прием подачи	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно – силовых способностей		
85	Нападающий удара	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.		

86	Учебно – тренировочная игра	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей		
87	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей		
88	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно – силовых способностей		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
90	Бег 30 метров	1	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
91		1	Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств		
92	Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		
93	Кроссовая подготовка	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости		

94	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	1	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения		
95	Правила ТБ на уроках футбола	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой		
96	Правила игры в футбол	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой		
97	Подъемы мяча	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой		
98	Удары по мячу головой	1	Правила ТБ на уроках футбола Правила игры в футбол Удары по мячу головой		
99	Удары по воротам с ходу после ведения	1			
100	Текущей	1	Ведения мяча с изменением скорости направления движения.		
101	Взаимодействия игроков	1	Учебная игра футбол		
102	Учебная игра футбол	1	Учебная игра футбол		
103	Туризм	1	Техника безопасности при туристических походах Страховка и само страховка.		
104	Туристический быт	1	Доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего, преодоление препятствий.		
105	Туристический поход	1	Определение азимута на открытой и закрытой местности.		

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности 9класс

№ пп	Тема урока	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	Дата проведения	
				план	Факт.
Легкая атлетика 12ч					
1	Основы знаний. Низкий старт	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж Т/Б по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		
2	Спринтерский бег Бег 30 метров	1	Основы самообучения двигательным действиям. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		

3	Эстафетный бег	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		
4	комплекс упр.	1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств		
5	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Метание малого мяча	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
7	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		
8	<i>Бег на средние дистанции</i>	1	Метание мяча на дальность с учетом результата. Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств		
9	<i>Бег на средние дистанции</i>	1	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств		
10	Кроссовая подготовка	1	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		

11	Кроссовая подготовка	1	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		
Баскетбол					
12	Позиционное нападение со сменой мест	1	Инструктаж Т/Б по баскетболу. История баскетбола. Технические приемы игры. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
13	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1	Тактические действия в баскетболе. Наблюдение за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5 Учебная игра. Правила баскетбола		
14	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	Наблюдение за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Правила баскетбола		
15	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		
16	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.		

			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра		
17	Штрафной бросок	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола		
18	Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола		
19	Позиционное нападение	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола		
20	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра		
21	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. Судейство спортивных соревнований.		
22	Учебно-игра 5х5.	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. Судейство спортивных соревнований		
23	Стойка передвижения игрока	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с		

			сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра		
24	Верхняя прямая подача	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 2, 4 x 3). Учебная игра.		
25	Верхняя прямая подача	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2□2, 3□3. Учебная игра. Правила баскетбола		
26	Прием мяча двумя руками снизу	1	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		
27	Учебно-тренировочная игра		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола		

28	Основы знаний. Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. История гимнастики. Физическая культура и олимпийское движение в России. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки.	13.11	
----	---	---	--	-------	--

			Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши из упора присев стойка на руках и голове. ОРУ в движении. Кувырки вперед и назад слитно Развитие координационных способностей. Охрана труда при занятии гимнастикой. Страховка и самостраховка.		
29	<p>Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).</p> <p>Равновесие на одной ноге (девочки)</p>	1	<p>Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед и назад, полушпагат.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.</p> <p>Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей</p>	14.11	
30	<p>Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики).</p> <p>Равновесие на одной выпад вперед (девочки).</p>	1	<p>Значение гимнастических упражнений для формирования и коррекции правильной осанки. Страховка и самостраховка во время занятий. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Равновесие на одной выпад вперед (девочки). Развитие координационных способностей. Комплекс ритмической гимнастики.</p>	16.11	
31	Акробатические элементы	1	<p>Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей</p>	20.11	

32	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	21.11	
33	ОРУ в движении.	1	Комплекс акробатических элементов: Мальчики. (И. п. – о. с. Махом одной и толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев. Кувырок вперед в сед с прямыми ногами руки вверх. Наклон вперед и перекатом назад кувырок назад в упор согнувшись. Стойка на голове силой с прямыми ногами. Упор присев и о. с.). Девочки. (И. п. – о. с. С шагом равновесие (ласточка), одну руку вперед, другую назад. Выпрямляясь, руки в стороны, ногу вперед. 2-3 шага разбега, перекидной прыжок в положении выпада, руки в стороны. Опусканием назад «мост». Встать с «моста». Упор присев и стойка на лопатках с прямыми ногами без опоры рук. Кувырок назад полушпагат, руки в стороны. Упор присев и прыжок прогнувшись «доскок» в о. с.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	23.11	
34	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	27.11	
35	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д).	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в вися. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	28.11	

36	Размахивание и соскок	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Размахивание и соскок ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	30.11	
37	Подъема переворотом. подтягиваний в висячем положении: мальчики. Поднятие ног в висячем положении: девочки	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	4.12	
38	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	5.12	
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висячем положении. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям	7.12	
40	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	11.12	

41	Лазание по канату	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. Борьба как один из видов единоборств, ее влияние на организм человека.</p> <p>Правила техники безопасности. Гигиена борца.</p> <p>Стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры.</p>	14.12	
42	Лазание по канату в два приема	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения</p>	18.12	
43	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения. Лазание по канату</p> <p>ТБ. Приемы борьбы - стойки, передвижения в стойке. Силовые упражнения в парах.</p>	19.12	
44	Опорный прыжок	1	<p>ОРУ с предметами. Опорный прыжок боком через коня (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.). Упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Элементы техники борьбы. Приемы страховки.</p>	21.12	

45	Опорный прыжок	1	<p>Техника опорного прыжка.</p> <p>Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.</p> <p>Приемы борьбы - захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.</p> <p>Развитие выносливости, координации, силовых способностей</p>	25.12	
----	----------------	---	---	-------	--

46	<p>Основы знаний.</p> <p>Стойки и передвижения игрока</p>	1	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках</p>	25.12	
47	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		
48	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	<p>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей</p>		

49	Попеременный двужажный ход	1	<p>Лыжный спорт-история. ТБ на уроках по лыжной подготовке.</p> <p>Влияние занятий лыжным спортом на организм.</p> <p>Оказание первой помощи при обморожении и травмах.</p>		
----	----------------------------	---	---	--	--

			Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.. Прохождение дистанции 1 км		
50	Одновременный двушажный	1	Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. прохождение отрезков на скорость По 100- 150 м 4-6 раз. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростных качеств.		
51	Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов Прохождение дистанции 1 км.		
52	Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Одновременный одношажный ход. прохождение отрезков на скорость по 150 м 4-5 раз. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.		
53	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.		

54	Коньковый ход без палок	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе Коньковый ход без палок		
55	Коньковый ход без палок	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе Коньковый ход без палок		
56	Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках. Передвижения по пересеченной местности с равномерной интенсивностью с использованием одновременных и попеременных ходов до 4 км (мальчики) и 3 км (девочки)		
57	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.		
58	Подъём скользящим шагом	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Развитие скоростно-силовых качеств. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе Подъём скользящим шагом. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.		
59	Поворот «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе Поворот «плугом»		

60	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «пługом» со склона 45 градусов. Эстафета с этапами 200-400м. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.		
61	Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.		
62	Преодоление контр уклонов	1	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов		
63	Прохождение дистанции 1км в м.т.	1	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках. Коньковый ход. Прохождение дистанции со сменой ходов по пересеченной местности . Развитие выносливости		
64	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Предварительные соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км.		
65	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со Ком-		

			плекс 3 спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе		
66	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Правила проведения соревнований. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 2 -3 км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.		
Волейбол 12ч.					
67	Верхняя прямая подача	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. История развития футбола. СУ и технические действия без мяча. Терминология и техника игры. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Верхняя прямая. Поддача снизу, прием мяча, Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
68	Прием мяча снизу	1	Правила игры. Нормы этического общения и взаимодействия в игре. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		

69	Нижняя прямая подача	1	Правила игры. Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
70	Верхняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Правила игры. Развитие координационных способностей		
71	Нападающий удар при встречных передачах.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
72	Нападающий удар	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		

73	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
74	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1			
75	Нападающий удар при встречных передачах	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
76	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		
78	Игра по правилам	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		

79	Волейбол Передача мяча сверху и снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на ур.		
80	Нижняя прямая подача.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
81	Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей		
Мини футбол 8ч.					
82	Основные технико-тактические действия игры футбол	1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения игрока, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. Комбинация «скрещивание». Двухсторонняя игра .взаимодействие двух игроков.		
83	Удары с места и в движении	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы. Удары по мячу головой Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра 2:3,3:4в одни ворота		
84	Остановка мяча	1	Остановка катящегося мяча. Остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча. Комбинации из освоенных элементов игры. Учебная игра 3:3,4:4. Развитие быстроты.		

85	Техника ведение мяча	1	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и лежащих предметов Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 3:3, 4:4. Развитие скоростно силовых качеств.		
86	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Групповые и индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра 3:3, 4:4		
87	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	Групповые и индивидуальные тактические действия. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра 3:3, 4:4		
88	Игра по основным правилам	1	Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и лежащих предметов Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 3:3, 4:4. Развитие скоростно силовых качеств.		
89	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1	Судейство спортивных соревнований. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и лежащих предметов Комбинации из освоенных элементов игры. Взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 7:7, 8:8. Развитие скоростно силовых качеств.		
Легкая атлетика 9ч.					
90	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.		

91	Бег 60 метров	1	<p>Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</p>		
92	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	<p>Прыжок в длину на результат.</p> <p>Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Медленный бег до 2 минут.</p>		
93	Метание малого мяча на дальность	1	<p>Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Медленный бег до 7 минут.</p>		
94	Метание малого мяча	1	<p>Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</p>		

95	Бег на длинные дистанции	1	Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. История отечественного спорта		
96	Бег на 1000 м	1	Бег на результат 1000 м (юноши) и 1000 м (девочки). Развитие выносливости. Игры «Картошка», и т.д. Домашнее задание на лето.		
97	Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		
98	Бег 2000, 3000 метров	1	Основы организации и проведения пеших туристических походов. Физические упражнения туристической подготовки. Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости		
Плавание 4ч.					
99	Техника плавания	1	Странички истории. Роль и значение плавания в формировании здорового образа жизни человека. Правила ТБ по плаванию. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль, брасс. Развитие двигательных способностей. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100	Ныряние в длину	1	Способы закаливания организма. Приемы самомассажа и релаксации. Комплекс дыхательной гимнастики. Координационные упражнения на суше. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Челночный бег.развитие выносливости.		

101	Способы освобождения от захватов тонущего	1	<p>Личная и общественная гигиена. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.</p> <p>Координационные упражнения на суше.</p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроля, брасса, технику старта и поворота. Ныряние в длину. Проплывание тренировочной дистанции 50м. избранным стилем.</p>		
102	Способы транспортировки пострадавших в воде.	1	<p>Оказание первой помощи. Упражнения на развитие системы дыхания.</p> <p>Координационные упражнения на суше.</p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроля, брасса, технику старта и поворота. Ныряние в длину. Проплывание тренировочной дистанции 100м. избранным стилем.</p>		