

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альшиховская средняя общеобразовательная школа Буинского
муниципального района Республики Татарстан»**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебной работе
Каримова Г.С.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 5,6,7,8,9 классов
на 2020-2021 учебный год

Рассмотрено на заседании ШМО
физического воспитания, трудового
обучения и искусства
Руководитель: Киргизова О.Н.

Составитель:
Киргизов Сергей Кириллович

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Место учебного предмета «Физическая культура » в учебном плане

Физическая культура изучается в обязательной части учебного плана в предметной области «Физическая культура». В объёме 105 часов в год. (3 ч..в неделю)

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного предмета

Содержание курса 5 класса

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека – ростовые показатели. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Основные способы закаливания организма. Вредные привычки. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Гимнастика для глаз. Упражнения утренней и дыхательной гимнастики.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Низкий старт. Упражнения в метании малого мяча. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции: бег на 30 м. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега; финиширование. Упражнения для улучшения техники бега. Упражнения для улучшения техники прыжков. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры. Бадминтон. История возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол: История развития волейбола. Основные правила игры. Стойки и перемещения. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, Специальные упражнения и технические действия без мяча; нижняя прямая подача мяча, прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении, прием мяча снизу над собой, Игра в мини- волейбол. Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров».

Баскетбол. История развития баскетбола. Стойка и передвижения. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча правой и левой рукой на месте, и в движении (по прямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); остановка прыжком, повороты с мячом, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах, броски мяча в корзину двумя руками от груди, броски мяча в корзину с разных расстояний, после передачи партнера Подвижная игра «10 передач», эстафеты с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Мини-футбол :История развития футбола. Основные правила игры. Специальные упражнения и технические действия без мяча; Стойка игрока, передвижения, Ведение мяча (попрямой, «змейкой», с обведением лежащих и стоящих предметов); удары внутренней стороной стопы. Удары по мячу. Передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, Эстафета с элементами футбола. Игра в мини-футбол..

Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. ТБ на уроках лыжной подготовки, Правила поведения во время занятий, Одежда, обувь и лыжный инвентарь, Передвижение на лыжах разными способами. Эстафеты на лыжах. Попеременный двушажный ход, отталкивание ног в попеременном 2-х шажном ходе. Повороты. Основные способы передвижения на лыжах, Одновременный бесшажный ход – наклон туловища и движение рук, техника выполнения поворотов переступанием, подъема «полуелочкой», низкая стойка, Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Техника скользящего шага, Спуски. Изменение стоек спуска. Дистанция 2 и 3 км.на результат. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.

Гимнастика с основами акробатики. История развития гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Неопорные прыжки Приземление. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации(кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами,)кувырок назад. Лазанье по канату в два приема. Мост из положения лежа на спине. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (простые висы, упоры, смешанные висы, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки, Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Подтягивание в висе. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Передвижения в висах и упорах. Эстафета с элементами гимнастики. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. История развития плавания. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Имитационные движения для освоения техники плавания способами – кроль на груди.Освоение техники плавания. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Основные способы плавания: кроль на груди и спине. Специальные упражнения на суше. Старт с тумбочки.

Содержание курса 6 класса

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Олимпийские игры древности. Основные этапы развития физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и комплексы упражнений для формирования телосложения. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Способы закаливания организма. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Гимнастика для глаз, физкультпаузы (физкультминутки), Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Низкий и высокий старт. Бег на длинные дистанции, бег на короткие и средние дистанции, встречная эстафета (передача палочки), эстафетный бег. Кроссовый бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-8 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Спортивные игры. Бадминтон: Техничко-тактические действия и приемы игры в бадминтон. История возникновения бадминтона. Правила игры в бадминтон. Игра по правилам. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол: Стойки и передвижения в стойке, технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игра в мини-волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча двумя руками сверху на месте и в движении; прием мяча снизу, встречные и линейные эстафеты с передачами мяча, групповые и индивидуальные тактические действия,

Баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; броски мяча сверху двумя руками в корзину, стоя на месте, в прыжке, броски мяча снизу двумя руками в движении; вырывание и выбивание мяча, групповые и индивидуальные тактические действия; нападение быстрым прорывом, игра по правилам. Технические приемы и тактические действия в баскетболе,

Мини-футбол: Стойка игрока. Передвижения. технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Игра по правилам. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары по мячу с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча подошвой; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия;

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Попеременный душажный ход, Одновременный бесшажный ход, Одновременный одношажный ход, поворот переступанием, подъем «лесенкой», подъем «елочкой», подъем «полу елочкой», спуск с гор и пологих склонов, низкая стойка, преодоление бугров и впадин, торможение «плугом». Основные способы передвижения на лыжах. Эстафеты, Организация и планирование самостоятельных занятий по лыжам. Дистанция 2 и 3 км. на результат.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения, организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), и перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях и разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, Лазание по канату. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Освоение техники плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Содержание курса 7 класса

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре. Психологические особенности возрастного развития. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физические качества. Двигательные действия. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники осваиваемых упражнений. Способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Гимнастика для глаз. Упражнения утренней и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции: бег на 30 м. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Прыжок длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Финиширование. Основные правила соревнований по легкой атлетике.

Спортивные игры. Бадминтон: история возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол: Правила спортивных игр. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача. Основные приемы игры: передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении. Прямой нападающий удар. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол.

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Выбивание мяча. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками сверху. Бросок после ведения. Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Сочетание способов передвижений. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу.

Футбол, мини-футбол: Удары по мячу серединой подъема. Удары по мячу. Передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча. Остановка летящего мяча серединой подъема. Выход вратаря из ворот и отбор мяча. Закрывание игрока. Игровые задания. Игра в мини-футбол. Правила соревнований по футболу.

Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки, передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный ход, основные способы передвижения на лыжах, одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Спуски в низкой, средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Дистанция 2 и 3 км. на результат. Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам.

Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты). Стойка на голове и руках (мал). Кувырок назад в полушпагат (дев). Лазанье по канату в два приема. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры, простые висы, смешанные висы). Подтягивание в виси. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Прыжки с высоты. Опорные прыжки ноги врозь.

(дев), «согнув ноги» (мал), Упражнения на параллельных брусьях (мал), упражнения на разновысоких брусьях (дев). Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Упражнения и комбинации ритмической гимнастики

Плавание. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Освоение техники плавания. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Игры и развлечения на воде.

Содержание курса 8 класса

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Физическая культура в современном обществе. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Контроль за техникой выполнения упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности

Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физические качества. Двигательные действия. Элементы релаксации и аутотренинга. Основы туристской подготовки. Простейшие приемы самомассажа

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Упражнения и комплексы из адаптивной физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции- длительный бег. Бег на короткие дистанции- спринтерский бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Прыжок длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели разбега.

Спортивные игры. Бадминтон: История возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом

Волейбол: История развития волейбола. Правила спортивных игр. Нижняя прямая подача мяча, верхняя прямая подача. Прием подачи. Основные приемы игры: передачи мяча. Отбивание мяча кулаком через сетку. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол.

Баскетбол: История развития баскетбола. Движения игрока с мячом. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Передача одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу.

Мини-футбол: История развития футбола. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Удары по мячу. Правила соревнований по футболу. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Экипировка лыжника. Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Коньковый ход. Попеременный двушажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Торможение «плугом». Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История развития гимнастики. Организующие команды и приемы: повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры). Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115 см. (мал), Упражнения на параллельных брусьях (мал), упражнения на разновысоких брусьях (дев). Упражнения на перекладине (мал), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Гимнастическая полоса препятствий

Плавание. Специальные упражнения на суше. Координационные упражнения на суше. Правила поведения и техника безопасности на уроках плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Нырание ногами и головой. Игры и развлечения на воде. Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Способы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавших в воде.

Содержание курса 9 класса

Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Физическая культура в современном обществе. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Контроль за техникой выполнения упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности

Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физические качества. Двигательные действия. Элементы релаксации и аутотренинга. Основы туристской подготовки. Простейшие приемы самомассажа. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой Организация досуга средствами физической культуры. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики

нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Упражнения и комплексы из адаптивной физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции- длительный бег. Бег на короткие дистанции- спринтерский бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Барьерный бег. Прыжок длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Метание малого в горизонтальные и вертикальные цели. разбега

Спортивные игры. Бадминтон : история возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом.

Волейбол. История развития волейбола. Правила спортивных игр. Прием подачи. Основные приемы игры: передачи мяча. Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол.

Баскетбол. История развития баскетбола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Бросок одной рукой от головы в прыжке и двумя руками от головы. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Действия 3-х нападающих против защитников. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу

Мини-футбол История развития футбола. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях активным сопротивлением защитника. Удары по мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Правила соревнований по футболу. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол. Игра по правилам.

Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Основные способы передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами.

Гимнастика с основами акробатики :Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История развития гимнастики. Организующие команды и приемы: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Обратное перестроение. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры). Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115см. (маль), Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Танцевальные движения

Плавание. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. ныряние за тонущим. Игры и развлечения на воде. Способы освобождения от захватов тонущего. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Содержание курса	Количество часов				
	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры	3	3	3	3	3
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2	2	2	2	2
Оценка эффективности занятий физической культурой	2	1	1	1	1
Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2
Спортивно-оздоровительная деятельность:	96	97	97	97	97
Лёгкая атлетика	22	22	22	21	21
Баскетбол	20	20	11	15	15
Гимнастика . Акробатика.	15	15	17	17	17
Лыжная подготовка	18	18	17	18	18
Волейбол	12	12	10	8	8
Бадминтон	10	9	7	10	10
Футбол	5	5	8	4	4
Плавание	3	3	5	4	4
Всего	105	105	105	105	105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 5 КЛАССЕ.

1 четверть 27 уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Легкая атлетика			13 часов
1	Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Техника безопасности на уроках ФК. Закрепление техники высокого старта. Разучивание техники старта с опорой на одну руку. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	1. Техника безопасности на уроках ФК. 2. Закрепить технику высокого старта. 3. Разучить технику старта с опорой на одну руку. 4. Провести бег в медленном темпе до 2 мин.
2	Совершенствование техники высокого старта, закрепление техники старта с опорой на одну руку. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта).	1	1. Совершенствование техники высокого старта, закрепить технику старта с опорой на одну руку. 2. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 3. Провести бег в медленном темпе до 4 мин.
3	Прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).	1	1. Разучить технику прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 4. Провести бег в медленном темпе до 6 мин.
4	История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i> Контрольные нормативы	1	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности
5	Упражнения в метании малого мяча. Разучивание техники метания мяча с 2-3 шагов разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Зачет по технике старта с опорой на одну руку	1	1. Разучить технику метания мяча с 2-3 шагов разбега. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. 3. Зачет по технике старта с опорой на одну руку. 4. Провести бег в медленном темпе до 8 мин.
6-7	Зачет в беге на 60 м. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление	2	1. Зачет в беге на 60 м. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча с 2-3 шагов разбега. 4. Бег 9 мин.

	техники метания мяча с 2-3 шагов разбега.		
8-9	Прыжковые упражнения. Зачет освоения техники и дальности прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	2	1. Зачет освоения техники и дальности прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3. Бег до 10 мин.
10-11	Зачет освоения техники метания мяча с разбега и выполнение броска на дальность	2	1. Зачет освоения техники метания мяча с разбега и выполнение броска на дальность. 2. Бег на развитие выносливости до 11 мин. 3. Игры.
12-13	Зачет в беге на – 1500м (мальчики), 500м (девочки). Игра в «Флажки».	2	1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м (мальчики), 500м (девочки). 2. Игра в «Флажки».
	Баскетбол	20 часов.	
14	Баскетбол. <i>Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры</i>	1	1. Разучить стойку игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. 2. Подвижная игра.
15	Закрепление стойки игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. Разучивание держания мяча и ведения на месте	1	1. Закрепить стойку игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. 2. Разучить держание мяча и ведение на месте 3. Эстафета с баскетбольными мячами.
16	Совершенствование стойки игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. Закрепление техники держания мяча и ведения на месте. Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека.	1	1. Совершенствование стойки игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. 2. Закрепить технику держания мяча и ведения на месте. 3. Подвижная игра.
17	Зачет по технике стойки игрока, передвижения в стойке, остановке прыжком и поворотам на месте. Совершенствование техники держания мяча и ведения на месте. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1	1. Зачет по технике стойки игрока, передвижения в стойке, остановке прыжком и поворотам на месте. 2. Совершенствовать технику держания мяча и ведения на месте. 3. Подвижная игра.
18	Разучивание техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения мяча в шаге Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	1. Разучить технику передачи мяча двумя руками от груди. 2. Совершенствовать технику ведения мяча в шаге. 3. Подвижная игра с элементами баскетбола.
19	Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1	1. Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди. 2. Совершенствовать технику ведения мяча. 3. Подвижная игра с элементами баскетбола.
20-21	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники ведения мяча. Игра баскетбол по упрощенным правилам. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	2	1. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди и выборочно поставить оценки. 2. Совершенствовать технику ведения мяча и выборочно поставить оценки. 3. Игра баскетбол по упрощенным правилам.
22-23	Разучивание техники броска мяча по кольцу. Совершенствование техники ведения мяча и	2	1. Разучить технику броска мяча по кольцу. 2. Совершенствовать технику ведения мяча и передачи мяча в тройках со сменой мест. 3. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.

	передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.		
24	Закрепление техники броска мяча по кольцу. Зачет по технике ведения мяча на месте. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	1.Закрепить технику броска мяча по кольцу. 2. Зачет по технике ведения мяча на месте. 3.Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. 4. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.
25	Совершенствование техники броска мяча по кольцу. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	1.Совершенствование техники броска мяча по кольцу. 2. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. 3. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.
26	Совершенствование техники броска мяча по кольцу. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1	1.Совершенствование техники броска мяча по кольцу. 2. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. 3. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.
27	Совершенствование техники броска мяча по кольцу. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест	1	1.Совершенствование техники броска мяча по кольцу. 2. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. 3.Подведение итогов четверти.

2 четверть 20 уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
28-29	Баскетбол Совершенствование техники броска мяча по кольцу с близкого расстояния. Совершенствование ведения мяча в беге. Совершенствование передачи мяча. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3 ,4х4.	2	1. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с близкого расстояния. 2.Совершенствование ведения мяча в беге. 3.Совершенствование передачи мяча. 4. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3 ,4х4.
30	Зачет по технике броска мяча в корзину. Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте .Совершенствование передачи мяча. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3 ,4х4.	1	1. Зачет по технике броска мяча в корзину. 2.Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. 3.Совершенствование передачи мяча. 4. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3 ,4х4.
31	Зачет по броскам мяча по кольцу на точность. Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	1. Зачет по броскам мяча по кольцу на точность. 2.Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. 3. Игра в мини-баскетбол.
32	Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. Игра в мини-баскетбол.	1	1.Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. 3. Игра в мини-баскетбол.
33	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Разделить класс на команды и провести соревнования по мини - баскетболу.	1	1. Разучить комплекс утренней гимнастики. 2.Разделить класс на команды и провести соревнования по мини - баскетболу. 3. Поставить оценки за учебную игру.
	Гимнастика с основами акробатики	15 ч	
34	Гимнастика .Правила ТБ на уроках гимнастики. Разучивание кувырок назад в группировке. Совершенствование кувырок вперед. . Совершенствование стойки на лопатках перекатом назад. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	1. Напомнить правила ТБ на уроках гимнастики. 2. Разучить кувырок назад в группировке. 3. Совершенствовать кувырки вперед. 4 . Совершенствовать стойку на лопатках перекатом назад.

35	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление техники 2-3 кувырков назад слитно и совершенствовать 2-3 кувырков вперед слитно. Зачет по прыжкам через скакалку. Познакомить с акробатическим соединением.	1	1.Закрепить технику 2-3 кувырков назад слитно и совершенствовать 2-3 кувырков вперед слитно. 2. Зачет по прыжкам через скакалку. 3. Познакомить с акробатическим соединением.
36	Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитно. Совершенствование техники 2-3 кувырков назад слитно.. Развитие двигательных качеств. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1	1.Совершенствование 2-3 кувырков вперед слитно. 2. Совершенствовать технику 2-3 кувырков назад слитно. 3. Развитие двигательных качеств.
37	Совершенствование Зачет по технике 2-3 кувырков вперед слитно. техники 2-3 кувырков назад слитно. Разучивание ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине (мал). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики),	1	1. Зачет по технике 2-3 кувырков вперед слитно. 2. Совершенствовать технику 2-3 кувырков назад слитно. 3. Разучить ходьбу по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине (мал).
38	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Совершенствование акробатического соединения. Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, подтягивание в висе хватом сверху (мал).	1	1. Совершенствование акробатического соединения. 2. Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, подтягивание в висе хватом сверху (мал).
39	Зачет по акробатическому соединению. 2. Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, подтягивание в висе хватом сверху (мал).	1	1. Зачет по акробатическому соединению. 2. Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, подтягивание в висе хватом сверху (мал).
40-41	Разучивание техники опорного прыжка на коне: вскок в, упор присев и соскок прогнувшись.. Зачет по упражнениям на перекладине (мал). 3. Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев). Зачет по подтягиванию на низкой перекладине (дев).	2	1. Разучить технику опорного прыжка на коне: вскок в, упор присев и соскок прогнувшись. 2. Зачет по упражнениям на перекладине (мал). 3. Совершенствовать ходьбу по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев).4. Зачет по подтягиванию на низкой перекладине (дев).
42	Закрепление техники опорного прыжка на коне. Зачет по упражнениям на бревне (дев). Гимнастическая эстафета. Зачет по подтягиванию (мал)	1	1.Закрепить технику опорного прыжка на коне.2. Зачет по упражнениям на бревне (дев). 3.Гимнастическая эстафета. 4. Зачет по подтягиванию (мал).
43	Совершенствовать технику опорного прыжка на коне. Зачет поднимания туловища из положения, лежа за 1мин. .Гимнастическая полоса препятствий	1	1. Совершенствовать технику опорного прыжка на коне. 2. Зачет поднимания туловища из положения, лежа за 1мин. 3.Гимнастическая полоса препятствий.
44	Совершенствование техники опорного прыжка на	1	1. Совершенствование техники опорного прыжка на коне. 2.Гимнастическая полоса препятствий.

	коне. Гимнастическая полоса препятствий.		
45	Зачет техники опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий	1	1. Зачет техники опорного прыжка на коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. 2. Гимнастическая полоса препятствий.
46	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие двигательных качеств.	1	1.Развитие двигательных качеств. 2.Подвижные игры, эстафеты.
47	Подвижные игры, эстафеты. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом	1	1.Подвижные игры, эстафеты. 2.Подвести итоги успеваемости за четверть.

3 четверть

30 уроков

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	Лыжные гонки	18 часов.	
48	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выбор лыж, установка креплений	1	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Выбор лыж, установка креплений.
49	Передвижение на лыжах разными способами. Разучивание одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1	1. Разучить одновременный бесшажный ход. 2.Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование одновременного двухшажного хода. 4.Прохождение дистанции 500 м.
50	Закрепление одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода	1	1.Закрепление одновременного бесшажного хода. 2.Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование одновременного двухшажного хода. 4.Прохождение дистанции 700 м.
51	Зачет попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1	1. Зачет попеременного двухшажного хода. 2.Совершенствование одновременного двухшажного хода. 3. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 4.Прохождение дистанции 1 км.
52	Зачет одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	1. Зачет одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 3.Встречная эстафета без палок.
53	Зачет одновременного бесшажного хода.	1	1. Зачет одновременного бесшажного хода. 2. Прохождение дистанции 1 км. 3.Игры.
54	Эстафеты с применением изученных ходов.	1	1.Эстафеты с применением изученных ходов. 2.Прохождение дистанции 1 км.
55	Разучивание подъема на склон «ёлочкой». Прохождение дистанции 1,5 км с попеременной скоростью.	1	1. Разучить подъем на склон «ёлочкой». 2.Прохождение дистанции 1,5 км с попеременной скоростью.
56	Закрепление подъема на склон «ёлочкой». Совершенствование спуска в средней стойке.	1	1.Закрепить подъем на склон «ёлочкой».2.Совершенствование спуска в средней стойке. 3.Прохождение дистанции1,5 км со средней скоростью.
57	Совершенствование подъема на склон «ёлочкой». Совершенствование спуска в средней стойке.	1	1.Совершенствование подъема на склон «ёлочкой». 2.Совершенствование спуска в средней стойке. 3. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов.4.Подвижные игры на лыжах.
58	Разучивание торможения и поворота плугом. Зачет подъема на склон «ёлочкой». 3Совершенствование спуска в средней стойке.	1	1. Разучить торможение и повороты плугом. 2. Зачет подъема на склон «ёлочкой». 3. Совершенствование спуска в средней стойке.

59	Закрепление торможения и поворота плугом. Совершенствование спуска в средней стойке	1	1. Закрепить торможение и повороты плугом. 2. Совершенствование спуска в средней стойке. 3. Подвижные игры и круговая эстафета.
60	Совершенствование торможения и поворота плугом.	1	1. Совершенствование торможения и повороты плугом. 2. Зачет спуска в средней стойке. 3. Игры на склоне.
61	Совершенствование торможения и поворота плугом.	1	1. Совершенствование торможения и повороты плугом. 2. Игры на склоне. 3. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов.
62	Зачет торможения и повороты плугом.	1	1. Зачет торможения и повороты плугом. 2. Игры на склоне. 3. Прохождение дистанции до 2 км по учебной лыжне с применением изученных ходов.
63	Игры на склоне. Прохождение дистанции 2-3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов.	1	1. Игры на склоне. 2. Прохождение дистанции 2-3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов.
64-65	Соревнования на дистанции 1 км-девочки и 2 км-мальчики	2	1. Соревнования на дистанции 1 км-девочки и 2 км-мальчики. 2. Подвижные игры.
Волейбол		11 часов	
66	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Разучивание стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая).	1	1. Разучивание стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). 2. Подвижные игры с волейбольными мячами.
67	Закрепление стойки волейболиста. Передвижения шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом	1	1. Закрепление стойки волейболиста. 2. Передвижения шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом. 3. Подвижные игры.
68-69	Совершенствование стойки волейболиста. Перемещение бегом, скачком, прыжком.	2	1. Совершенствование стойки волейболиста. 2. Перемещение бегом, скачком, прыжком. 3. Подвижные игры.
70	Разучивание приема мяча сверху двумя руками на месте. Совершенствование стойки волейболиста, передвижений и перемещений в стойке	1	1. Разучивание приема мяча сверху двумя руками на месте. 2. Совершенствование стойки волейболиста, передвижений и перемещений в стойке. 3. Подвижные игры.
71	Зачет стойки волейболиста. Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками на месте.	1	1. Зачет стойки волейболиста. 2. Закрепление техники приема мяча сверху двумя руками на месте. 3. Подвижные игры.
72-73	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками на месте. Зачет передвижений. Пионербол.	1	1. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками на месте. 2. Зачет передвижений. 3. Пионербол.
74	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками на месте	1	1. Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками на месте. 2. Подвижные игры. Учебная игра.
75	Зачет приема мяча сверху двумя руками на месте. Учебная игра пионербол с заданием.	1	1. Зачет приема мяча сверху двумя руками на месте. 2. Учебная игра пионербол с заданием.
76-77	Развитие двигательных качеств. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам	2	1. Развитие двигательных качеств. 2. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.

4 четверть

28 уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
Бадминтон		10 часов	
78-79	Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева	2	1. Совершенствование жонглирования. 2. Совершенствование ударов справа и слева. 3. Подвижные игры.
80	Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи.	1	1. Зачет жонглирования. 2. Совершенствование ударов справа и слева. 3. Совершенствование подачи. 4. Подвижные игры.
81	Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи	1	1. Совершенствование ударов справа и слева. 2. Совершенствование подачи. 3. Подвижные игры.

82	Зачет ударов справа и слева. Совершенствование подачи	1	1.Зачет ударов справа и слева. 2.Совершенствование подачи. 3.Эстафета.
83	Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета	1	1.Развитие двигательных качеств. 2.Совершенствование подачи. 3.Эстафета.
84	Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета	1	1.Зачет подачи. 2. Развитие двигательных качеств.3.Эстафета.
85-86	Учебная игра бадминтон.	2	1.Учебная игра бадминтон. 2. Развитие двигательных качеств.
87	Учебная игра бадминтон.	1	1.Учебная игра бадминтон. 2.Развитие двигательных качеств.
	Легкая атлетика	8 часов.	
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».
89	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств.	1	1. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета.
90	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств.	1	1.Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Игры.
91	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». совершенствование метания мяча с разбега.	1	1.Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Совершенствование метания мяча с разбега.
92	Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта	1	1.Совершенствование метания мяча разбега. 2. Совершенствование низкого старта. 3.Подвижные игры.
93	Зачет метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	1.Зачет метания мяча с разбега. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 3.Подвижные игры.
94	Зачет бег 60 м с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	1.Зачет бег 60 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 3.Подвижные игры.
95	Зачет прыжка в длину с разбега. 2.Подвижные игры.	1	1.Зачет прыжка в длину с разбега. 2.Подвижные игры.
96	Контрольные нормативы.	1	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности
	Футбол	8 часов	
97	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Совершенствование ведения мяча носком и остановки подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с футбольными мячами.	1	1. Совершенствование ведения мяча носком и остановки подошвой и внутренней стороной стопы. 2.Эстафеты с футбольными мячами.
98	Разучивание удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	1.Разучивание удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 2.Подвижные игры с элементами футбола.
99	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. .Закрепление удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра по правилам.	1	1. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. 2.Закрепление удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3.Учебная игра.
100	Зачет удара по катящемуся мячу. Зачет остановки мяча внутренней стороной стопы		1.Зачет удара по катящемуся мячу. 2. Зачет остановки мяча внутренней стороной стопы. 4 .Двухсторонняя игра.
	Плавание.	4 часа	1
101	ТБ. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1	1. ТБ. 2. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.
102	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1	1. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.
103-105	Имитация плавания на груди и спине вольным стилем	3	1. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Тематическое планирование

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество уроков	Основные виды деятельности учащихся
	Легкая атлетика - 13 часов.		
1	Техника безопасности на уроках ФК. Закрепление техники старта с опорой на одну руку. Разучивание техники низкого старта. Бег в медленном темпе до 2 мин.	1	Структурирование знаний Волевая саморегуляция. Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. . Формирование положительного отношения к учению.
2	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Закрепление техники низкого старта. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). Бег в медленном темпе до 4 мин с ускорением до 60м.	1	Анализ объектов с целью выделения признаков. Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению. Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.
3	Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Бег в медленном темпе до 6 мин.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Волевая саморегуляция. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.
4	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности	1	Анализ объектов с целью выделения признаков. Определение промежуточных целей, последовательности действий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Развитие симпатии и сопереживания эмоционально- нравственной отзывчивости.
5	Разучивание техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега (отталкивание). Бег в медленном	1	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу.

	темпе до 8 мин с 2 ускорениями по 40-50м.		Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль. Взаимопомощь во время выполнения заданий.
6	Зачет по технике низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. с 2 ускорениями по 40-50м.	1	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Формировать познавательные мотивы.
7	Зачет в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 9 мин с ускорением 100м.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Формировать познавательные мотивы.
8	Зачет освоения техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Бег до 9 мин с 2-3 ускорениями по 150-60м.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу Потребность в общении с учителем и сверстником. Формировать познавательные мотивы.
9	Зачет прыжка в длину с разбега. Совершенствование технику метания мяча с разбега. 3. Бег до 10 мин с финишным ускорением.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения
10	Зачет освоения техники метания мяча с разбега. Бег на развитие выносливости 11 мин с ускорением перед финишем. Игры.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Формирование познавательного интереса к новому.
11	Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.

			Потребность в общении с учителем и сверстниками. Формирование познавательного интереса к новому
12-13	Распределение учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м. Игра в «Флажки».	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Формирование познавательного интереса к новому
	Баскетбол- 20 часов.		
14	Повторение стойки игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. Совершенствование ведения мяча в шаге и беге Проведение ОРУ в парах на сопротивление для укрепления основных групп мышц. Учебная игра 3х3.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
15	Выборочно поставить оценки за стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. ОРУ в парах. Учебная игра 4х4.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
16	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. Разучивание броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
17-18	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками в	2	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому

	движении. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. Учебная игра.		
19	Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Зачет по технике ведения мяча и остановки двумя шагами. 3. Учебно-тренировочная игра.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
20	Зачет техники броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
21	Разучивание техники броска мяча после ведения на два шага. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
22	.Закрепление техники броска мяча после ведения на два шага. Совершенствование технику ведения мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
23-24	Совершенствование техники броска мяча после ведения на два шага. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. Игра баскетбол.	2	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на

			партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
25	1.Совершенствование техники броска мяча после ведения на два шага. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча выборочно поставить оценки. Игра баскетбол.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
26-27	Совершенствование технику броска мяча после ведения на два шага справа и слева от щита. Совершенствовние сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	2	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому

28	Совершенствование техники броска по кольцу в движении после ловли мяча. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Совершенствование передачи мяча в движении. Игра баскетбол 3x2 ,4x3.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению Формирование познавательного интереса к новому.
29	Совершенствование техники броска мяча по кольцу со средней дистанции. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
30	Совершенствование техники броска мяча по кольцу со средней дистанции. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока выборочно поставить	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению

	оценки. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.		Формирование познавательного интереса к новому.
31	Зачет по технике броска мяча в корзину со средней дистанции. Позиционное нападение. 3 Учебно-тренировочная игра. Развитие двигательных качеств.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
32	Перехват, вырывание мяча. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра. Развитие двигательных качеств.		Контроль и оценка результатов деятельности. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
33	Разучивание комплекса утренней гимнастики. Разделение класса на команды и проведение соревнования по мини - баскетболу.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.
	Физическая культура как область знаний – 3 часа		
34	История и современное развитие физической культуры Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. <i>Олимпийские игры древности.</i> <i>Основные этапы развития физической культуры в России.</i> <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Сообщение по теме.
35	Современное представление о физической культуре (основные	1	Сообщение по теме.

	<p>понятия) Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>		
36	<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	1	Сообщение по теме.
	<p>Гимнастика -15 часов. Акробатика.</p>		
37	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование 2-3 кувырка вперед и назад. Совершенствовать мост из положения, стоя (дев.), лежа (мал.). Закрепление</p>	1	<p>Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий</p>

	комплекса утренней гимнастики.		Формирование познавательного интереса к новому.
38	Зачет по технике 2-3 кувырков назад слитно (мал.) и 2-3 кувырков вперед слитно (дев.). Контроль за гибкостью - наклон вперед сидя на полу. Знакомство с акробатическим соединением.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
39	Закрепление акробатического соединения. Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис лежа и вис присев на перекладине (мал).	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Способность учеников к саморазвитию.
40	Совершенствование акробатического соединения. Разучивание подъема переворотом махом одной ноги. Совершенствование ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), вис лежа и вис присев на перекладине (мал).	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
41	Зачет по акробатическому соединению. Совершенствование упражнения на бревне (дев), вис, лежа и вис присев на перекладине (мал). Закрепление подъема переворотом махом одной ноги.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.
42	Совершенствование упражнения на бревне (дев), вис, лежа и вис присев на перекладине (мал). 2. Совершенствование подъем переворотом махом одной ноги. Гимнастическая эстафета.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Формирование познавательного интереса к новому.

43	Разучивание соскока боком назад с поворотом из упора. Зачет упражнения на бревне (дев), вис, лежа и вис присев на перекладине (мал). Совершенствование подъема переворотом махом одной ноги.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
44	Закрепление соскок боком назад с поворотом из упора. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подъема переворотом махом одной ноги.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
45	1.Разучивание техники опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). Совершенствование упражнения на перекладине (мал). Зачет по подтягиванию (мал).	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
46	Закрепление техники опорного прыжка через козла. Совершенствование упражнения на перекладине. Гимнастическая эстафета. Зачет по подтягиванию (дев).	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Формирование познавательного интереса к новому.
47	Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Зачет упражнения на перекладине. Игры.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
48	Совершенствование техники опорного прыжка через козла.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

	Зачет поднимания туловища из положения, лежа за 1 мин. Гимнастическая полоса препятствий.		Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
--	---	--	---

	Лыжная подготовка. (18 часов)		
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выбор лыж, температурный режим.	1	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.
50	Разучивание одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 500 м.	1	Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.
51	Разучивание одновременного бесшажного хода. Закрепление одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
52	Зачет попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
53	Зачет одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.

	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Встречная эстафета.		
54	Зачет одновременного одношажного хода. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
55	Зачет одновременного бесшажного хода. Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
56	Разучивание подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции со средней скоростью.	1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
57	Зачет -торможение плугом. Закрепление подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
58	Разучивание поворота плугом на спуске. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование спуска в основной стойке. Подвижные игры на лыжах.	1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
59	Закрепление поворота плугом на спуске. 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование спуска в основной стойке. Круговая эстафета.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
60	Зачет спуска в основной стойке.	1	Анализировать свои действия.

	Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске.		Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
61	Зачет лыжные гонки 1 км. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
62	Зачет подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
63	Зачет поворота плугом на спуске. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование социальной роли ученика.
64	Соревнования на дистанции 2 км-девочки и 2 км-мальчики..Игры на лыжах.	1.	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 часа		
65-66	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и</i>	2	Составление комплексов для утренней зарядки.

	<i>самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры		
	Волейбол - 12 часов		
67-68	Совершенствование стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Учебная игра пионербол с заданием.	2	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
69	Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	. 1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
70-71	Закрепление приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол с заданием.	2	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.
72-73	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед. Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол с заданием.	2	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.
74	Разучивание приема мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после	1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить

	перемещения вперед. Учебная игра пионербол с заданием.		
75	Закрепление приема мяча снизу двумя руками на месте. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Учебная игра пионербол с заданием.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
76	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками на месте. Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол с заданием.	1	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.
78	Зачет приема мяча снизу двумя руками на месте. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1	Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
	Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час		
79	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	Практическое измерение резервов организма.

Бадминтон 10 часов			
79	Разучивание жонглирования с перемещением. Совершенствование передвижений. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
80	Закрепление жонглирования с перемещением. Совершенствование передвижений. Подвижные игры	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
81	Разучивание удара справа и слева. Совершенствование жонглирования с перемещением. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
82	Закрепление удара справа и слева. Совершенствование жонглирования с перемещением. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
83	Зачет жонглирования с перемещением. Совершенствование удара справа и слева. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
84	Разучивание подачи. Совершенствование удара справа и слева. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.

85	Закрепление техники подачи. Совершенствование удара справа и слева. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
86	Совершенствование подачи. Совершенствование удара справа и слева. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
87	Зачет удара справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
88	Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность. Способность ученика к саморазвитию.
	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа		
89-90	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение	2	Составление комплексов упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

	функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>		
	Легкая атлетика 9 часов.		
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
91	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность. Способность ученика к саморазвитию.
92	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
93	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов разбега.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
94	Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою

			работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
95	Зачет метания мяча 150 гр. с 4-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
96	Зачет бег 60 м. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
97	Зачет прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
98	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
	Футбол 5 часов		
98	Совершенствование ведения мяча носком и остановки подошвой. Эстафеты с футбольными мячами.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
99	Разучивание удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
100	Разучивание остановки мяча	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование

	внутренней стороной стопы. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.		знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
101	Закрепление остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование удара по неподвижному мячу. Учебная игра.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
102	Зачет удара по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
	Плавание 3 часа		
103	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.(Теория) Плавание. Освоение техники плавания.(теория)		Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
104	Специальные плавательные упражнения (имитационные движения) (вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.) (Имитация)		Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
105	Движения ног и рук при плавании способом кроль на груди и на спине, брасс.(имитационные движения)		Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.

ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАССЕ.

1 четверть 27 уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	Легкая атлетика	13 часов	
1	Техника безопасности на уроках ФК. Повторение техники низкого старта.	1	1. Техника безопасности на уроках ФК. 2. Повторить технику низкого старта. 3. Провести бег в медленном темпе до 2 мин.
2	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта)	1	1. Выполнить ОРУ в движении. 2. Совершенствование техники низкого старта. 3. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 4. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с 2 ускорениями по 40-50м.
3	Разучивание техники разбега в прыжках в длину. 2 Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места.)	1	1. Разучить технику разбега в прыжках в длину. 2. Совершенствование техники низкого старта (провести игру -старты с преследованием. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 4. Провести бег в медленном темпе до 5 мин.
4	Контрольные нормативы	1	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности
5	Разучивание техники метания мяча с разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). Зачет по технике низкого старта.	1	1. Разучить технику метания мяча с разбега. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). 3. Зачет по технике низкого старта. 4. Провести бег в медленном темпе до 8 мин с 2 ускорениями по 50-55 м.
6-7	Зачет в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча с 4-5 шагов разбега.	2	1. Зачет в беге на 60 м с низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 4. Бег 9 мин с 2 ускорениями по 60 м.
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов разбега.	1	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. 4. Бег 9 мин с 2 ускорениями по 80м.
9	Зачет по прыжкам в длину с разбега на дальность. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1	1. Зачет по прыжкам в длину с разбега на дальность. 2. Совершенствование техники метания мяча с разбега. 3. Бег до 10 мин с 2-3 ускорениями по 50 м.
10-11	Зачет метания мяча с разбега на дальность. Бег на развитие выносливости 11 мин с ускорением перед финишем	2	1. Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 11 мин с ускорением перед финишем. 3. Игры.

12	Распределение учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500	1	1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м.2. Игра во «Флажки».
13	Развитие двигательных качеств	1	1.Развитие двигательных качеств. 2.Игры.
Баскетбол		15 часов	
14	Повторение стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. Совершенствование ведения мяча.	1	1.Повторить стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. 2. Совершенствование ведения мяча. 3.Провести ОРУ в парах. 4.Учебная игра 3х3.
15	Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. ОРУ с баскетбольными мячами	1	1. Выборочно поставить оценки за ведение мяча по прямой и остановки на два шага. 2.Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 3.Провести ОРУ с баскетбольными мячами. 4.Учебная игра 4х4.
16	Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага.	1	1.Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 2. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. 3.Учебная игра.
17	Разучивание техники передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага.	1	1. Разучить технику передачи мяча одной рукой от плеча. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 3. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. 4.Учебная игра.
18	Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. Зачет по технике ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. Быстрый прорыв.	1	1. Закрепить технику передачи мяча одной рукой от плеча. 2. Зачет по технике ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. 3.Быстрый прорыв. 4.Учебно-тренировочная игра.
19	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники ведения мяча по дугам и кругам. Учебная игра с заданием.	1	1. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.2. Совершенствование техники ведения мяча по дугам и кругам. 3. Учебная игра с заданием.
20	Зачет по технике передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. Учебная игра с заданием.	1	1. Зачет по технике передачи мяча одной рукой от плеча. 2. Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. 3. Учебная игра с заданием.
21	Совершенствование техники броска (средние, ближние). Совершенствование сочетание приемов ведение, передача, бросок мяча. Игра баскетбол.	1	1. Совершенствование техники броска (средние, ближние). 2. Совершенствование сочетание приемов ведение, передача, бросок мяча. 3. Игра баскетбол.

22	Совершенствование техники броска мяча выборочно поставить оценки. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. Игра баскетбол.	1	1. Совершенствование техники броска мяча выборочно поставить оценки. 2. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. 3. Игра баскетбол.
23	Совершенствование техники броска мяча после ведения на два шага справа, слева и прямо от щита. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол	1	1. Совершенствование техники броска мяча после ведения на два шага справа, слева и прямо от щита. 2. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. 3. Игра баскетбол.4 .Развитие двигательных качеств.
24	Совершенствование броска мяча после ведения на два шага с сопротивлением. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.	1	1. Совершенствование броска мяча после ведения на два шага с сопротивлением. 2. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. 3. Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств.5.Подведение итогов четверти.

2 четверть 21 урок

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
25	Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Быстрый прорыв 2х1. Игра баскетбол с заданием.	1	1. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. 2.Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. 3. Быстрый прорыв 2х1. 4. Игра баскетбол с заданием.
26	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока, обводка игрока. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок.	1	1. Совершенствование техники штрафного броска. 2.Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока, обводка игрока. 3.Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. 4. Игра баскетбол.
27	Совершенствование техники броска мяча по кольцу со средней дистанции выборочно оценить учащихся. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.	1	1. Совершенствование техники броска мяча по кольцу со средней дистанции выборочно оценить учащихся. 2.Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. 3.Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. 4. Игра баскетбол.
28	Разучивание комплекса утренней зарядки. Разделение класс на команды и провести соревнования по баскетболу.	1	1. Разучить комплекс утренней зарядки. 2.Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. 3. Поставить оценки за учебную игру. 4. Провести тренировку по

	Проведение тренировки по подтягиванию.		подтягиванию.
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 часа		
29-30	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры	2	Составление комплексов для утренней зарядки.
	Гимнастика	17 часов	
31	Правила ТБ на уроках гимнастики. Разучивание кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев).	1	1. Напомнить правила ТБ на уроках гимнастики. 2.Разучить кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев). 3. Повторить кувырки.
32	Акробатика . Разучивание стойки на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев). Закрепление кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев).	1	1. Разучить стойку на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев). 2.Закрепить кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев). 3.Игры.
33	Совершенствование кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев). Закрепление стойки на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев). Ознакомление с акробатическим соединением.	1	1. Совершенствование кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев). 2. Закрепить стойку на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев). 3.Познакомится с акробатическим соединением. 4. Зачет поднимания туловища из положения, лежа за 1мин.
34	Зачет кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев). Контроль за гибкостью - наклон вперед сидя	1	1. Зачет кувырок вперед в стойку на лопатках (мал), мост из положения, стоя (дев). 2.Провести контроль за гибкостью - наклон вперед сидя на полу. 3. Совершенствование акробатического

	на полу. Совершенствование акробатического соединения. Совершенствование стойки на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).		соединения. 4. Совершенствование стойки на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев).
35	Зачет стойки на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев). Совершенствование акробатического соединения. Повторение ходьбы по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), подтягивание (мал). Разучивание переворот в упор толчком двух ног (мал).	1	1. Зачет стойки на голове и руках, согнувшись (мал), кувырок назад в полушпагат (дев). 2. Совершенствование акробатического соединения. 3. Повторить ходьбу по бревну приставными шагами, приседания и повороты в приседе (дев), подтягивание (мал). 4. Разучить переворот в упор толчком двух ног (мал).
36	Зачет по акробатическому соединению (мал.). Совершенствование упражнение на бревне (дев). Закрепление переворот в упор толчком двух ног (мал).	1	1. Зачет по акробатическому соединению (мал.). 2. Совершенствование упражнение на бревне (дев). 3. Закрепить переворот в упор толчком двух ног (мал).
37	Зачет по акробатическому соединению (дев.). Совершенствование упражнение на бревне (дев). Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). Разучивание соскок махом назад с поворотом.	1	1. Зачет по акробатическому соединению (дев.). 2. Совершенствование упражнение на бревне (дев). 3. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). 4. Разучить соскок махом назад с поворотом.
38	Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). Совершенствование по упражнениям на бревне. Зачет по подтягиванию (мал). Закрепление соскок махом назад с поворотом.	1	1. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). 2. Совершенствование по упражнениям на бревне. 3. Зачет по подтягиванию (мал). 4. Закрепить соскок махом назад с поворотом.
39	Зачет по упражнениям на бревне. Закрепление соскок махом назад с поворотом. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). 4. Разучивание технику опорного прыжка (мал.) согнув ноги через козла в длину (высота 100-110см).	1	1. Зачет по упражнениям на бревне. 2. Закрепить соскок махом назад с поворотом. 3. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). 4. Разучить технику опорного прыжка (мал.) согнув ноги через козла в длину (высота 100-110см).
40	Совершенствование соскока махом назад с поворотом. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). Разучивание техники	1	1. Совершенствование соскока махом назад с поворотом. 2. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал). 4. Разучить технику опорного прыжка (дев.) ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см).

	опорного прыжка (дев.) ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см).		
41	Закрепление техники опорного прыжка через козла. Совершенствование соскока махом назад с поворотом. Зачет переворот в упор толчком двух ног (мал).	1	1.Закрепить технику опорного прыжка через козла. 2. Совершенствование соскока махом назад с поворотом. 3. Зачет переворот в упор толчком двух ног (мал).
42	Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Совершенствование соскок махом назад с поворотом. Зачет по подтягиванию (дев).	1	1.Совершенствовать технику опорного прыжка через козла. 2. Совершенствовать соскок махом назад с поворотом. 3. Зачет по подтягиванию (дев).
43	Зачет соскок махом назад с поворотом. Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1. Зачет соскок махом назад с поворотом. 2. Совершенствовать технику опорного прыжка через козла. 3.Гимнастическая полоса препятствий.
44	Зачет техники опорного прыжка через козла. Гимнастическая полоса препятствий.	1	1. Зачет техники опорного прыжка через козла. 2. Гимнастическая полоса препятствий. 3.Подвести тоги успеваемости за четверть.
45	Игры и гимнастические эстафеты.	2	1.Игры и гимнастические эстафеты. 2.Подвести итоги успеваемости за четверть.
	Физическая культура как область знаний	3 часа	
46	История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийское движение в России.</i> Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Сообщение по теме.
47	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Психологические особенности возрастного развития. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Всероссийский</i>	1	Сообщение по теме.

	<i>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		
48	Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Физические качества. Двигательные действия. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Сообщение по теме.

3 четверть 30 уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	Лыжные гонки	17 часов	
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выбор лыж, одежда лыжника.	1	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Выбор лыж, одежда лыжника.
50-51	Совершенствование одноопорного скольжения без палок. Совершенствование одновременного двухшажного хода	2	1. Совершенствование одноопорного скольжения без палок. 2. Совершенствование одновременного двухшажного хода. 3. Прохождение дистанции 1-2 км.
52-53	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафета на лыжах с передачей палок.	2	1. Совершенствование одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 3. Эстафета на лыжах с передачей палок. 4. Прохождение дистанции 1,5 км.
54	Зачет одновременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафета на лыжах с передачей палок.	1	1. Зачет одновременного двухшажного хода. 2. Совершенствование одновременного бесшажного хода. 3. Эстафета на лыжах с передачей палок. 4. Прохождение дистанции 1,5 км.

55	Зачет одновременного бесшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	1. Зачет одновременного бесшажного хода. 2.Совершенствование одновременного одношажного хода. 3.Прохождение дистанции 1,5 км. 4.Эстафета.
56-57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование торможения плугом, упором. Прохождение дистанции 1,7км изученными ходами.	2	1. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. 2. Совершенствование торможения плугом, упором.3.Прохождение дистанции 1,7км изученными ходами.
58	Зачет одновременного одношажного хода. Разучивание подъёма «ёлочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	1. Зачет одновременного одношажного хода. 2. Разучивание подъёма «ёлочкой». 3.Прохождение дистанции 2 км.
59	Закрепление подъёма «ёлочкой». Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	1	1.Закрепление подъёма «ёлочкой». 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. 3.Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.
60	Совершенствование подъёма «ёлочкой». Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции со средней скоростью.	1	1.Совершенствование подъёма «ёлочкой». 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. 3.Прохождение дистанции со средней скоростью.
61	Зачет прохождение дистанции 1 км на время. Совершенствование подъёма «ёлочкой». Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.	1	1. Зачет прохождение дистанции 1 км на время. 2. Совершенствование подъёма «ёлочкой». 3. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом.
62	Зачет подъёма «ёлочкой». Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на склоне.	1	1. Зачет подъёма «ёлочкой». 2. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. 3. Прохождение дистанции до 3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов.4.Подвижные игры на склоне.
63	Зачет подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование спуска в основной стойке. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. Игры и эстафета.	1	1. Зачет подъёма в гору скользящим шагом. 2.Совершенствование спуска в основной стойке. 3.Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. 4.Игры и эстафета.
64	Зачет спуска в основной стойке. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости	1	1. Зачет спуска в основной стойке. 2.Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. 3.Игры и эстафета.
65	Соревнования на дистанции: 2 км-девочки, 2	1	1.Соревнования на дистанции: 2 км-девочки, 2 км-мальчики.

	км-мальчики.		
	Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час		
66	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	Практическое измерение резервов организма.
	Волейбол	10 часов	
67-68	Совершенствование стойки, передвижения волейболиста. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра волейбол с заданием.	2	1.Совершенствование стойки, передвижения волейболиста. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3.Учебная игра волейбол с заданием.
69	Разучивание приема и передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1	1. Разучивание приема и передачи мяча снизу двумя руками через сетку. 2. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. 3.Подвижная игра с элементами волейбола.
70-71	Закрепление приема и передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Развитие двигательных качеств. Учебная игра волейбол с заданием.	2	1.Закрепление приема и передачи мяча снизу двумя руками через сетку. 2.Развитие двигательных качеств. 3. Учебная игра волейбол с заданием.
72	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на месте и после перемещения вперед. Учебная игра волейбол с заданием.	1	1. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. 2. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на месте и после перемещения вперед.3. Учебная игра волейбол с заданием.
73	Разучивание нижней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на месте и после перемещения вперед.	1	1. Разучивание нижней прямой подачи. 2. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на месте и после перемещения вперед.

74	Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку . Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Закрепление нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1	1. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку . 2.Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. 3.Закрепление нижней прямой подачи. 4. Учебная игра волейбол с заданием.
75	Зачет приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1	1. Зачет приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. 2. Совершенствование нижней прямой подачи. 3. Учебная игра волейбол с заданием.
76	Зачет нижней прямой подачи. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1	1. Зачет нижней прямой подачи. 2.Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием. 3. Подведение итогов четверти.
	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа		
77-78	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	2	Составление комплексов упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

4 четверть 27 уроков.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	Бадминтон	10 часов	

79-80	Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	2	1.Совершенствование жонглирования. 2.Совершенствование ударов справа и слева. 3.Подвижные игры.
81	Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1	1.Зачет жонглирования. 2.Совершенствование ударов справа и слева. 3. Совершенствование подачи. 4.Подвижные игры.
82	Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1	1.Совершенствование ударов справа и слева. 2. Совершенствование подачи. 3.Подвижные игры.
83	Зачет ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Эстафета.	1	1.Зачет ударов справа и слева. 2.Совершенствование подачи. 3.Эстафета.
84	Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи.	1	1.Развитие двигательных качеств. 2.Совершенствование подачи. 3.Эстафета.
85	Зачет подачи. Развитие двигательных качеств.	1	1.Зачет подачи. 2. Развитие двигательных качеств.3.Эстафета.
86-87	Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	2	1.Учебная игра бадминтон. 2. Развитие двигательных качеств.
88	Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1	1.Учебная игра бадминтон. 2.Развитие двигательных качеств.
	Легкая атлетика	9 часов	
89	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».
90	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета	1	1. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Эстафета.
91	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств.	1	1.Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Развитие двигательных качеств. 3.Игры.
92	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование метания мяча с разбега.	1	1.Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». 2. Совершенствование метания мяча с разбега.
93	Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта.	1	1.Совершенствование метания мяча разбега. 2. Совершенствование низкого старта. 3.Подвижные игры.
94	Зачет метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с	1	1.Зачет метания мяча с разбега. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 3.Подвижные игры.

	разбега.		
95	Зачет бег 60 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	1. Зачет бег 60 м с низкого старта. 2. Совершенствование прыжка в длину с разбега. 3. Подвижные игры.
96	Зачет прыжка в длину с разбега.	1	1. Зачет прыжка в длину с разбега. 2. Подвижные игры.
97	Контрольные нормативы.	1	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности
	Футбол 8 часов.		
98	Совершенствование ведения мяча носком и остановки подошвой и внутренней стороной стопы.	1	1. Совершенствование ведения мяча носком и остановки подошвой и внутренней стороной стопы. 2. Эстафеты с футбольными мячами. 3. Разучивание удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 4. Подвижные игры с элементами футбола.
99	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Закрепление удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	1. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. 2. Закрепление удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. 3. Учебная игра.
100	Зачет удара по катящемуся мячу. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы.	1	1. Зачет удара по катящемуся мячу. 2. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы.
101	Зачет остановки мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра.	1	1. Зачет остановки мяча внутренней стороной стопы. 2. Двухсторонняя игра.
	Плавание	4 часа	
102- 103	Плавание. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием. Имитация вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	2	Имитация вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.
104	Освоение техники плавания (теория). Основные способы плавания : кроль на груди, и спине, брасс(теория).	1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.
105	Имитация плавания на груди и спине вольным стилем. Игры и развлечения на воде. (теория и имитационные движения)	1	Имитация плавания на груди и спине вольным стилем.

1 четверть 27 уроков.

№ ур ока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Лёгкая атлетика -13 часов		
1	Техника безопасности на уроках ФК. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе до 2 мин.	1	Формирование положительного отношения к учению.
2	ОРУ в парах. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). Бег в медленном темпе до 4 мин с 2 ускорениями по 40-50м.	1	Анализ объектов с целью выделения признаков. Внесение и осознание уч-ся того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению. Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.
3	Совершенствование техники в прыжках в длину. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (провести игру -старты с преследованием. 3. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Бег в медленном темпе до 5 мин.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Волевая саморегуляция. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.
4	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности	1	Анализ объектов с целью выделения признаков. Определение промежуточных целей, последовательности действий. Потребность в общении с учителем и сверстником. Развитие симпатии и сопереживания эмоционально- нравственной отзывчивости.
5	Повторение техники метания мяча с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Зачет по технике низкого старта и стартового разгона. Бег до 8 мин с 2 ускорениями по 60-65м.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей. Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль. Взаимопомощь во время выполнения заданий.

6	Зачет в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 9 мин с 2 ускорениями по 100м.	1	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Формировать познавательные мотивы.
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 9 мин с 2 ускорениями по 100м.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Формировать познавательные мотивы.
8	Зачет по прыжкам в длину с разбега на результат. Совершенствование технику метания мяча с разбега. Бег до 9 мин с 2-3 ускорениями до 100м.	1	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу Потребность в общении с учителем и сверстником. Формировать познавательные мотивы.
9	Зачет метания мяча с разбега на дальность. Бег на развитие выносливости 12 мин с ускорениями до 100 и перед финишем. Игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения
10	Зачет метания мяча с разбега на дальность. Бег на развитие выносливости 12 мин. Игры.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Формирование познавательного интереса к новому.
11 - 12	Распределение учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 2000м. Игра «Русская лапта».	2	Выделение и формулирование познавательной цели. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками.

			Формирование познавательного интереса к новому
13	Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта».	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстниками. Формирование познавательного интереса к новому
	Баскетбол 15 часов.		
14 15	Повторение материала за 6-7 класс по баскетболу. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 3 ОРУ в парах. Учебная игра 3х3.	2	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
16 17	Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля с сопротивлением. Совершенствование различных передач. 4. Учебно - тренировочная игра.	2	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
18 19	Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование сочетания приемов. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. Учебная игра.	2	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
20	Совершенствование передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Зачет по технике ведения мяча с изменением направления..Личная защита. Учебно-тренировочная игра.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому
21	Зачет по броскам мяча после ведения. Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением. Личная защита.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить.

	Учебная игра с заданием.		Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
22	Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра с заданием.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
23	Зачет по технике передачи мяча в движении. Совершенствование технику обводки соперника с изменением направления. Личная защита. Учебная игра с заданием.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
24	1 Совершенствование техники броска одной рукой (средние, ближние). Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. Заслон. Игра баскетбол.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
25	Совершенствование техники броска мяча выборочно поставить оценки. Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. Заслон. Игра баскетбол.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению. Формирование познавательного интереса к новому
26	Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. 2. Быстрый прорыв 2-1 и 3-2 .Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому

27	Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2-1 и 3-2 Игра баскетбол. .Развитие двигательных качеств.	1	Выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению Формирование познавательного интереса к новому.
28	1. Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. Тренировка по подтягиванию.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
	Физическая культура как область знаний	3 часа	
29	История и современное развитие физической культуры <i>Олимпийское движение в России.</i> Основные этапы развития развития физической культуры в России. Физическая культура в современном обществе. <i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1	Сообщение по теме.
30	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Психические процессы в обучении двигательным действиям. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка .	1	Сообщение по теме.

	<p>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка .физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Контроль за техникой выполнения упражнений. <i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i></p>		
31	<p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	1	Сообщение по теме.
	Гимнастика -18 часов		
32	<p>Правила ТБ на уроках гимнастики. Разучивание кувырок вперед и назад слитно. Разучивание шаги «Польки» на бревне.</p>	1	<p>Контроль и оценка результатов деятельности. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Потребность в общении с учителем и сверстником. Ориентация на партнера по общению Формирование познавательного интереса к новому.</p>
33	<p>Разучить длинный кувырок прыжком с места (мал), с моста переход на одно колено (дев) Закрепить кувырок вперед и назад слитно. Закрепить шаги «Польки», шаги со взмахом ног и хлопками на бревне. Поднимание туловища за 1 мин.</p>	1	<p>Выделение и формулирование познавательной цели. Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.</p>

34	Закрепить длинный кувырок прыжком с места (мал), с моста переход на одно колено (дев). Разучить стойку на голове и руках. Повторить соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование кувырока вперед и назад слитно.	1	Контроль и оценка результатов деятельности. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
35	Зачет кувырок вперед и назад слитно. Совершенствование длинного кувырка прыжком с места, стойку на голове и руках (мал), с моста переход на одно колено, кувырок назад в полушагат (дев). Совершенствование упражнения на бревне. Разучивание акробатического соединения .	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.
36	Зачет длинный кувырок прыжком с места (мал). Совершенствование стойки на голове и руках, кувырок назад в полушагат (дев). Совершенствование упражнения на бревне. Совершенствование акробатического соединения.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Формирование познавательного интереса к новому.
37	Зачет с моста переход на одно колено (дев). Совершенствование стойку на голове и руках, кувырок назад в полушагат (дев). Совершенствование упражнения на бревне. Совершенствование акробатического соединения.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
38	Зачет стойку на голове и руках(мал), кувырок назад в полушагат (дев). Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить отжимание от пола. Совершенствование упражнения на бревне.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Потребность в общении с учителем и сверстником. Способность учеников к саморазвитию.
39	Зачет акробатическое соединение. Разучить переворот в упор толчком	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.

	двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). Развитие двигательных качеств.		Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
40	Зачет упражнения на бревне. Контроль за гибкостью - наклон вперед сидя на полу. Закрепление переворота в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). Разучивание вися на подколенках – опускание в упор присев (мал), переворот в упор махом и толчком (дев).	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.
41	Закрепление виса на подколенках – опускание в упор присев (мал), переворот в упор махом и толчком (дев). Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). Разучивание соединения на перекладине и разновысотных брусьях.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Формирование познавательного интереса к новому.
42	Зачет переворот в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). Совершенствование виса на подколенках – опускание в упор присев (мал), переворот в упор махом и толчком (дев). 3. Игры.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
43	Разучивание техники опорного прыжка, согнув ноги, через козла в длину мальчишки (высота 100-110 см). Совершенствование соединения на перекладине и разновысотных брусьях. Зачет переворот в упор махом и толчком (дев).	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
44	Разучивание техники опорного	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от

	прыжка боком через коня с поворотом на 90 * девочки. Совершенствование соединения на перекладине и разновысотных брусьях. 3. Зачет вис на подколенках – опускание в упор присев (мал).		конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
45	Закрепление техники опорного прыжка через козла и коня. 2. Зачет соединения на перекладине (мал.) Гимнастическая эстафета.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Формирование познавательного интереса к новому.
46	Совершенствование техники опорного прыжка через козла и коня. Зачет соединения на разновысотных брусьях (дев.). 3. Подвижные игры.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
47	Зачет по подтягиванию. Совершенствование техники опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.
48	Зачет техники опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу. Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий Способность учеников к саморазвитию.

	Лыжная подготовка - 18 часов.				
49	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выбор лыж. Первая доврачебная помощь при обморожениях.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.		
50 - 51	Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	2	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Осуществлять самопроверку, отвечать на вопросы, оценивать свои достижения на уроке. Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование познавательного интереса к новому.		
52	Зачет попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.		
53	Зачет одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах с передачей палок. Прохождение дистанции 1,5 км.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.		
54	Зачет одновременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.		
55	Зачет: прохождение дистанции 1 км на результат. Встречная эстафета по кругу.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий.		

			Формирование познавательного интереса к новому.
56	Совершенствование торможения плугом. Совершенствование поворота плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
57	Зачет торможения плугом. Совершенствование спуска с поворотами. Совершенствование поворота плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
58	1.Зачет спуска с поворотом. 2. Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	1	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
59	Прохождение дистанции на развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
60	Зачет: прохождение дистанции 2 км на время. Игры на склоне.	1	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
61 - 62	Прохождение дистанции до 3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов..Подвижные игры на лыжах.	2	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
63	Прохождение дистанции по учебной	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении

	лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. 2.Игры и эстафета.		проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
64	Соревнования на дистанции: 3 км-девочки; 3 км-мальчики. 2.Игры.	1	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2 часа		
65-66	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры	2	Составление комплексов для утренней зарядки.
	Волейбол - 12 часов		
67	Повторение стойки, передвижения волейболиста. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Анализировать свои действия.

	руками. Учебная игра волейбол с заданием.		Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование социальной роли ученика.
69	. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
70	1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Учебная игра волейбол с заданием.	1	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
71	1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на месте и после перемещения вперед. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками (тест). Учебная игра волейбол с заданием.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование социальной роли ученика.
72	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи.	1	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
73	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	2	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование познавательного интереса к новому.
74	. Зачет приема и передачи мяча снизу	1	Логически: понимать учебную задачу урока и стремиться ее

	двумя руками на месте. Зачет нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.		выполнить Анализировать свои действия. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. Формирование социальной роли ученика.
75	Зачет нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ. Формирование познавательного интереса к новому.
	Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час		
76	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1	Практическое измерение резервов организма.

4 четверть 27 уроков.

	Бадминтон - 10 часов.			
77	1.Разучивание приёма подачи. 2.Совершенствование ударов справа и слева. Эстафета.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.	
78	Закрепление приёма подачи. Совершенствование ударов справа и	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	

	слева. Эстафета.		Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
79	Разучивание подачи в парах. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование приёма подачи.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
80	Зачет ударов справа и слева. Закрепление подачи в парах. Совершенствование приёма подачи. Подвижные игры.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
81	Разучиваниевысокодалеких ударов. Совершенствованиеприёма подачи. Совершенствование подачи в парах.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
82	Зачет приёма подачи. Закрепление высокодалеких ударов. Совершенствование подачи в парах.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
83	Совершенствование высокодалеких ударов. Совершенствование подачи в парах. Учебная игра.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность,

			взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
84	Зачет подачи в парах. Совершенствование высокодалеких ударов. Учебная игра.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
85	Зачет высоко далеких ударов. 2. Учебная игра.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.
86	Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность. Способность ученика к саморазвитию.
	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 часа		
87-88	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей	2	Составление комплексов упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств

	организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>				
	Легкая атлетика - 8 часов				
89	1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность. Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений.		
90	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1	Выбор действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Волевая саморегуляция. Преодоление чувства страха. Уметь проявлять активность. Способность ученика к саморазвитию.		
91	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.		
92	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование метания мяча с разбега.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.		
93	Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта и стартового	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать		

	разгона..Подвижные игры.		свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
94	Зачет метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
95	Зачет бег 60 м с низкого старта.. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
96	Зачет прыжка в длину с разбега..Подвижные игры.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
97	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.
	Футбол 4 часа		
98	Совершенствование ведения мяча носком, внутренней стороной стопы, остановки подошвой и внутренней стороной стопы..Эстафеты с футбольными мячами.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Умение работать со взрослыми., прислушиваться к чужому мнению. Способность ученика к саморазвитию.

99	Разучивание удара по мячу внутренней частью подъема. Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с элементами футбола.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Волевая саморегуляция. Воспитание терпеливости. Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
100	Закрепление удара по мячу внутренней частью подъема. Совершенствование удара по катящемуся мячу. Учебная игра.	1	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.
101	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование удара по мячу внутренней частью подъема. Зачет удара по мячу внутренней частью подъема. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.		Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний. Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу Работа со сверстниками. Общение с учителем. Способность ученика к саморазвитию.

	Плавание	4 часа	
102-103	Плавание. Имитация вхождения в воду и передвижения по дну бассейна.	2	ТБ. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.
104	Подводящие упражнения в лежании на воде. имитация всплывания и скольжения. (имитация)	1	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.
105	Имитация плавания на груди и спине вольным стилем.	1	Плавание на груди и спине вольным стилем.

Тематическое планирование-9 класс.

№	К-во ур	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся
Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры.-7 ч.			
1	1	Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития физической культуры в России. Техника безопасности на уроках ФК. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Бег в медленном темпе до 2 мин.	Знать технику низкого старта.

2	1	Физическая культура в современном обществе. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Разучивание техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). Бег в медленном темпе до 4 мин.	Иметь представление о технике передачи эстафеты.
3	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Низкий старт, с преследованием 3-4 х 20 м. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Бег в медленном темпе до 6 мин.	Знать технику эстафетного бега с передачей палочки сверху.
4	1	Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности	Уметь выполнять КН.
5	1	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Зачет в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствование техники эстафетного бега. Бег до 8 мин с ускорениями 2 х 80м.	Уметь правильно бежать короткие дистанции.
6	1	Совершенствование техники эстафетного бега с передачей палочки сверху. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания мяча с 4-5 шагов разбега . Бег 9 мин с ускорениями 2 х 100м.	Знать правила соревнований в прыжках в длину.
7	1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Зачет по технике эстафетного бега с передачей палочки сверху. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 10 мин с ускорениями 2х 100м.	Уметь выполнить прыжок в длину.
Современное представление о физической культуре - 8 ч.			
8	1	Современное представление о физической культуре. Психические процессы в обучении двигательным действиям. 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег на выносливость.	Выносливость пробега до 2 км.
9	1	Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка . Зачет по прыжкам в длину с разбега на результат.	Уметь выполнить метание мяча.

		Совершенствование техники метания мяча с разбега. Бег до 10 мин.	
10	1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Физическая нагрузка. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Зачет метания мяча с разбега на дальность. Бег на развитие выносливости 12 мин с ускорениями до 100 и перед финишем. Игры.	Вырабатывание умения бегать на длинные дистанции.
11	1	Контроль за техникой выполнения упражнений. Распределение учащихся на забеги. Тактика бега. Зачет в беге на – 2000м. Игра «Русская лапта».	Знать тактику бега на длинные дистанции.
12	1	Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 2000м.2. Игра «Русская лапта».	Знать тактику бега на длинные дистанции.
13	1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности Развитие двигательных качеств. Игра «Русская лапта».	Знать правила игры.
14	1	Баскетбол. История развития баскетбола. Повторение материала за 8 класс по баскетболу. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. ОРУ в парах. Учебная игра 3х3	Знать и уметь выполнять ведение.
15	1	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Совершенствование различных передач. Учебно-тренировочные игры. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении.	Выполнение броска по кольцу со средней дистанции.
Физическая культура человека- 11 ч			
16	1	Физическая культура человека. Требования безопасности и первая	Знать и уметь выполнять сочетание нескольких приемов.

		помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Физические качества. Двигательные действия Бросок одной рукой от головы в прыжке и двумя руками от головы. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование сочетания приемов. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Судейство.	
17	1	Элементы релаксации и аутотренинга. Основы туристской подготовки. Простейшие приемы самомассажа. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование сочетания приемов. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Судейство.	Знать и уметь выполнять сочетание нескольких приемов.
18	1	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой Организация досуга средствами физической культуры. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Зачет по технике ведения – передачи-приема-броска. Взаимодействие трех игроков в нападении Учебно-тренировочная игра. Действия 3-х нападающих против защитников. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра по правилам. Правила соревнований по баскетболу.	Уметь выполнить точный бросок.
19	1	Совершенствование передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнить точный бросок.
20	1	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Зачет – штрафной бросок. Совершенствование передач мяча в движении	Уметь выполнить передачу мяча в движении.

		тройками, с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра с заданием.	
21	1	Зачет по технике передачи мяча в движении. Совершенствование бросков с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра с заданием.	Иметь представление о взаимодействии игроков в нападении.
22	1	Совершенствование бросков с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра с заданием.	Уметь выполнить бросок с сопротивлением
23	1	Совершенствование бросков с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра с заданием.	Уметь выполнить бросок с сопротивлением
24	1	Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, дальние). Совершенствовать сочетания приемов ведение-передача, передача - бросок мяча. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Игра баскетбол.	Уметь точно передать мяч партнеру.
25	1	Совершенствовать технику броска мяча выборочно поставить оценки. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков . Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Игра баскетбол.	Уметь выполнять сочетание приемов.
26	1	Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Зачет по прыжкам через скакалку. Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять сочетание приемов.
Оценка эффективности занятий физической культурой – 6 ч.			

27	1	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять сочетание приемов.
28	1	Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять сочетание приемов.
29	1	Оценка эффективности занятий. Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. Поставить оценки за учебную игру. Провести тренировку по подтягиванию.	Уметь судить игру.
30	1	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Разучивание нового комплекс утренней зарядки. Разделение класс на команды и проведение соревнования по баскетболу. Оценка учебной игры. Проведение тренировки по подтягиванию.	Уметь судить игру.
31	1	Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Правила ТБ на гимнастических снарядах, о страховке и само страховке и помощи. Разучивание равновесия на одной ноге, выпаду вперед и кувырку в вперед в группировке (дев). Разучивание сед углом на бревне, из упора присев стойку на голове и руках силой прогнувшись.	Знать о страховке и само страховке и помощи.
32	1	Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Упражнения и комплексы из адаптивной физической культуры. Разучивание равновесия на одной ноге, выпаду вперед и кувырку в вперед в группировке (дев), сед углом на бревне, из упора присев стойку	Знать о страховке и само страховке и помощи.

		на голове и руках силой прогнувшись.	
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. – 4 ч. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p>			
33	1	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега (мал). Совершенствование соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя-встать (самостоятельно). Закрепление равновесие на одной ноге, выпаду вперед и кувырку в вперед в группировке, сед углом на бревне (дев), из упора присев стойку на голове и руках силой прогнувшись. Поднимание туловища за 1 мин.</p>	Уметь выполнять стойку на голове и руках, прогнувшись.
34	1	<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега (мал). Совершенствование соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя-встать (самостоятельно). Закрепление равновесие на одной ноге, выпаду вперед и кувырку в вперед в группировке, сед углом на бревне (дев), из упора присев стойку на голове и руках силой прогнувшись. Поднимание туловища за 1 мин.</p>	Уметь выполнять стойку на голове и руках, прогнувшись.
35	1	<p>Закрепление длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Совершенствование стойку на голове и руках, прогнувшись (мал), мост из положения стоя - встать (самостоятельно). Зачет сед углом на бревне. Акробатические</p>	Уметь выполнять мост из положения стоя.

		соединения.	
36	1	Зачет стойку на голове и руках, прогнувшись (мал), мост из положения стоя - встать (самостоятельно). Совершенствование длинного кувырка с 3-4 шагов разбега. Совершенствование упражнений на бревне. Совершенствование акробатических соединений.	Уметь выполнять длинный кувырок с 3-4 шагов разбега.
Спортивно-оздоровительная деятельность-53 ч.			
37	1	Гимнастика с основами акробатики :Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. История развития гимнастики. Организующие команды и приемы: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Обратное перестроение . Зачет длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. ОРУ со скакалками. Тренировка в подтягивании. Совершенствование акробатическое соединение.	Уметь выполнять упражнения на бревне.
38	1	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами) . Зачет акробатического соединения. Отжимание от пола. Совершенствование упражнения на бревне.	Уметь выполнять акробатическое соединение.
39	1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы и упоры). Зачет упражнения на бревне. Разучивание подъема переворотом силой на низкой перекладине (мал), вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой жерди (дев). Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять подъем переворотом.
40	1	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Проведение контроля за гибкостью - наклон вперед сидя на полу. Закрепление подъема переворотом (мал), вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой жерди (дев). Разучивание размахивания и соскок назад на высокой перекладине (мал), из вися на подколенках соскок в упор присев (дев). Эстафета с 3 препятствиями.	Уметь выполнять наклон вперед.
41	1	Упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Гимнастическая полоса препятствий. Контроль за гибкостью - наклон вперед сидя на полу . Закрепление	Уметь выполнять наклон вперед.

		подъема переворотом (мал), вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой жерди (дев). Разучивание размахивания и соскок назад на высокой перекладине (мал), из вися на подколенках соскок в упор присев (дев). Эстафета с 3 препятствиями.	
42	1	Закрепление размахивания и соскок назад на высокой перекладине (мал), из вися на подколенках соскок в упор присев (дев). Совершенствование подъем переворотом (мал), вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой жерди (дев). Развитие двигательных качеств.	Выполнить упражнения на перекладине.
43	1	Зачет подъем переворотом (мал), вис согнувшись, вис прогнувшись на низкой жерди (дев). Совершенствование размахивания и соскок назад на высокой перекладине (мал), из вися на подколенках соскок в упор присев (дев). Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнить прыжок в упор.
44	1	Опорные прыжки боком с поворотом на 90 гр. (дев), «согнув ноги» козел в длину 110-115см. (маль).. Разучивание техники опорного прыжка, согнув ноги, через козла в длину (высота 115), мальчики, боком через коня (высота 110 см), девочки. Зачет размахивания и соскок назад на высокой перекладине (мал), из вися на подколенках соскок в упор присев (дев).	Уметь выполнить упражнения на перекладине.
45	1	Закрепить технику опорного прыжка через козла и коня. Преодоление гимнастической полосы препятствий отдельно из 4-5 снарядов для мальчиков и девочек.	Уметь подтягиваться.
46	1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах Зачет по подтягиванию. Совершенствовать технику опорного прыжка через козла и коня. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять опорный прыжок через козла и коня.
47	1	Зачет техники опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнить опорный прыжок.

48	1	Танцевальные движения . Зачет техники опорного прыжка через козла и коня. . Гимнастическая полоса препятствий. Подвести тоги успеваемости за четверть.	Уметь выполнить опорный прыжок.
----	---	---	---------------------------------

49	1	Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выбор лыж. Беседа «Хранение лыж».	Знать ТБ на занятиях по лыжной подготовки.
50	1	Одновременный одношажный ход- стартовый вариант. Разучивание перехода одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 3. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	Уметь передвигаться попеременными ходами.
51	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения Закрепление перехода одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км классическими ходами.	Знать технику попеременных классических ходов.
52	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения Закрепление перехода одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км классическими ходами.	Знать технику попеременных классических ходов
53	1	Зачет попеременного двухшажного хода. Совершенствование перехода одного хода на другой. Совершенствование одновременного двухшажного хода..рохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
54	1	Зачет: прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование перехода	Уметь выполнять переход с одного хода на другой.

		одного хода на другой. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета по кругу.	
55	1	Зачет одновременного двухшажного ход .Совершенствование техники перехода одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км.	Знать и уметь выполнять технику попеременных классических ходов.
56	1	Зачет: техники перехода одного хода на другой. Разучивание попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км.	Иметь представление о попеременном четырехшажном ходе.
57	1	Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход.Закрепление попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	Уметь передвигаться по дистанции изученными ходами, учитывая рельеф трассы.
58	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции с переменной скоростью.	Иметь представление о технике преодоления контруклонов.
59	1	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции с переменной скоростью.	Иметь представление о технике преодоления контруклонов
60	1	Основные способы передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижение на лыжах разными способами. Зачет: прохождение дистанции 2 км на время. Игры на склоне.	Уметь передвигаться изученными ходами по учебной лыжне на время.
61	1	1. Зачет попеременного четырехшажного хода. 2. Прохождение дистанции до 4 км по учебной лыжне с применением изученных ходов. 3.Эстафета.	Уметь передвигаться по дистанции с изменением скорости.
62	1	Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости .Совершенствование торможений на спуске со склона. Игры и эстафета.	Знать и уметь выполнить технику торможений на спуске со склона.

63	1	Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. Совершенствование торможений на спуске со склона. Игры и эстафета.	Знать и уметь выполнить технику торможений на спуске со склона.
64	1	Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. Совершенствование поворотов на спуске. Игры.	Знать и уметь выполнить технику поворотов на спуске.
65	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Соревнования на дистанции 3 км-девочки и 3 км-мальчики.	Уметь правильно рассчитать силы на всю дистанцию.
66	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения Соревнования на дистанции 3 км-девочки и 3 км-мальчики.	Уметь правильно рассчитать силы на всю дистанцию.
67	1	Волейбол. История развития волейбола. Правила спортивных игр. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра волейбол с заданием.	Уметь правильно выполнить прием и передачу мяча сверху двумя руками.
68	1	Прием подачи. Основные приемы игры: передачи мяча. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра волейбол с заданием.	Уметь правильно выполнить прием и передачу мяча сверху двумя руками.
69	1	Передача мяча у сетки. Передача в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками. Разучивание приема мяча, отскочившего от сетки. Подвижная игра с элементами волейбола.	Иметь представление о технике приема мяча, отскочившего от сетки.
70	1	Зачет приема и передачи мяча снизу двумя руками. Закрепление приема мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра волейбол с заданием.	Уметь точно выполнить передачу мяча партнеру снизу двумя руками.

71	1	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол. Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра волейбол с заданием.	Иметь представление о технике верхней прямой подачи.
72	1	Закрепление техники верхней прямой подачи. 2. Зачет приема мяча, отскочившего от сетки. 3. Учебная игра волейбол с заданием.	Уметь выполнить прием мяча, отскочившего от сетки.
73	1	Прямой нападающий удар. Разучивание нападающего удара из зоны 4 и 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	Иметь представление о технике нападающего удара из зоны 4 и 2.
74	1	Закрепление техники нападающего удара из зоны 4 и 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	Уметь выполнить верхнюю прямую подачу с 7 м.
75	1	Закрепление техники нападающего удара из зоны 4 и 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 3. Учебная игра волейбол с заданием.	Уметь выполнить верхнюю прямую подачу с 7 м.
76	1	Зачет верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара из зоны 4 и 3. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	Уметь правильно выполнить верхнюю прямую подачу с 7 м.
77	1	Совершенствование техники нападающего удара из зоны 4 и 2. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	Уметь выполнить нападающий удар.
78	1	Совершенствование техники нападающего удара из зоны 4 и 2. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	Уметь выполнить нападающий удар.
79	1	Спортивные игры. Бадминтон : история возникновения бадминтона, технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование приёма подачи. Совершенствование подачи. Совершенствование ударов. Подвижные игры.	Уметь выполнять подачу.

80	1	Правила игры в бадминтон. Имитационные упражнения. Совершенствование приёма подачи. Совершенствование подачи. Совершенствование ударов. Подвижные игры.	Уметь выполнять подачу.
81	1	Поддачи в бадминтоне. Удары в бадминтоне. Игры с воланом Зачет поддачи. Совершенствование приёма подачи. Совершенствование ударов. Подвижные игры.	Уметь выполнять приём подачи.
81	1	Зачет ударов. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь жонглировать воланом.
83	1	Зачет приёмов подачи.	Уметь принять волан после подачи.
84	1	Учебная игра бадминтон.	Игр в бадминтон .
85	1	Учебная игра бадминтон.	Игр в бадминтон .
86	1	Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	Знать ТБ на уроках по легкой атлетике.
87	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств .Эстафета.	Знать и уметь выполнить прыжок высоту.
88	1	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Игры.	Знать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»
89	1	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжок длину с разбега способом «прогнувшись» и «ножницы»	Уметь выполнять прыжок в высоту. Выполнение прыжка в длину.
90	1	Метание малого в горизонтальные и вертикальные цели. разбега Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Подвижные игры.	Знать и уметь выполнить низкий старт и стартовый разгон.

91	1	Зачет метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	Уметь выполнить метание мяча на дальность.
92	1	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции-длительный бег. Бег на короткие дистанции- спринтерский бег. Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Барьерный бег . Зачет бег 60 м с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	Уметь выполнить низкий старт в беге на 60 м.
93	1	Прыжковые упражнения. Зачет прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	Уметь прыгать в длину изученным способом.
94	1	Мини-футбол История развития футбола. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях активным сопротивлением защитника.	Нахождение сведений о мини-футболе.
95	1	Удары по мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Совершенствование ведения, остановки и удара по мячу. Эстафеты с футбольными мячами.	Уметь выполнить ведение мяча.
96	1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Правила соревнований по футболу. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол и мини-футбол. Игра по правилам	Иметь представление об ведении мяча внутренней и внешней частью подъема.
97	1	Зачет удара по катящемуся мячу. Закрепление ведения мяча внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра.	Уметь выполнить удар по катящемуся мячу.
98	1	Разучивание удара по мячу вешней частью подъема. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема. Учебная игра.	Уметь сочетать технические приемы.
99	1	Плавание. Требования и правила безопасности на занятиях плаванием.	Выполнение имитационных движений , правила ТБ

100	1	Способы плавания: кроль на груди и спине, брасс- имитационные движения .	Выполнение имитационных движений .
101	1	Имитация ныряния за тонущим. Имитация способов освобождения от захватов тонущего.	Выполнение имитационных движений .
102	1	Имитация игр и развлечений на воде. Имитация плавание на груди и спине вольным стилем	Выполнение имитационных движений .

